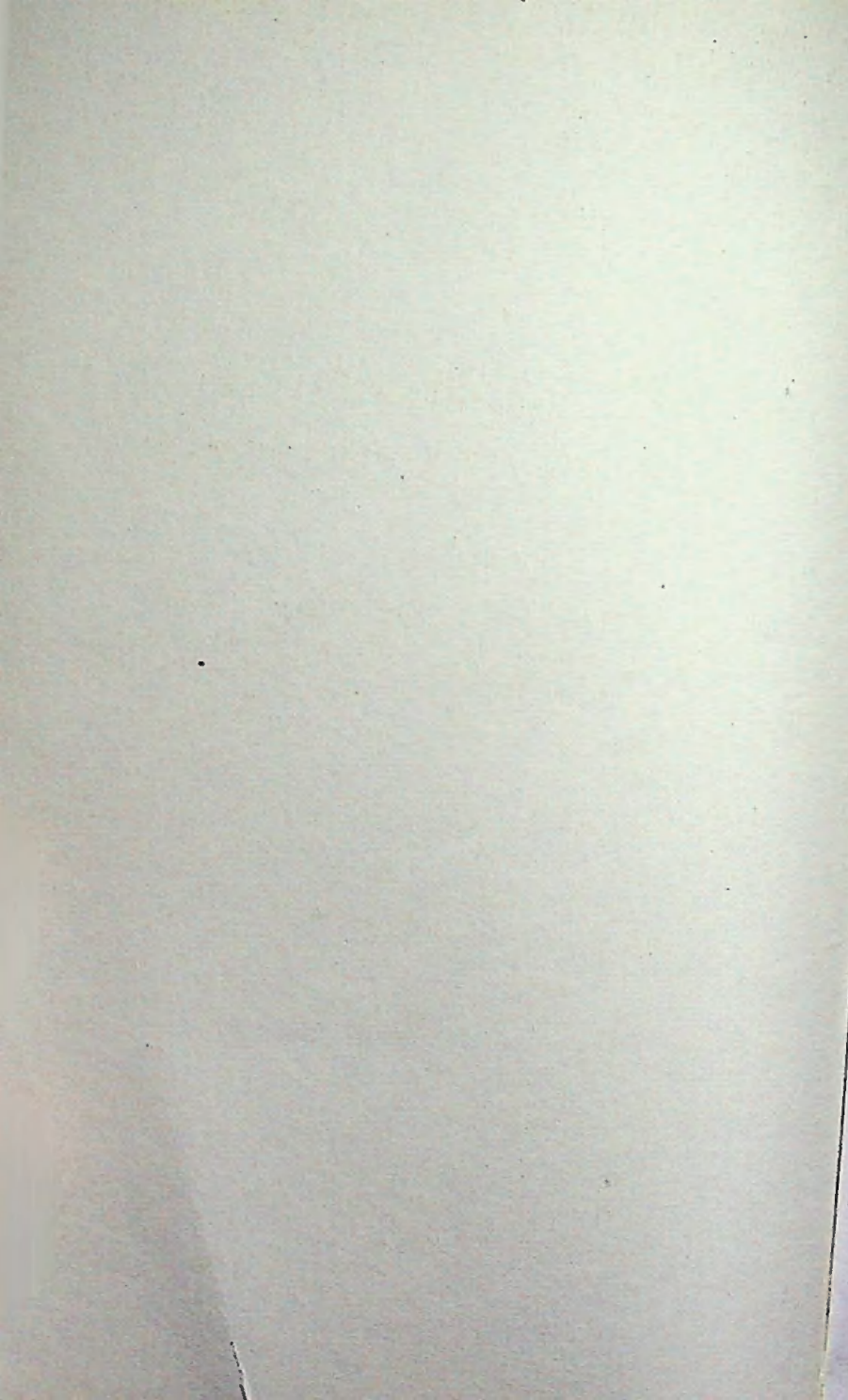


2720

स्वदेशी चिकित्सा सार

(सिर से पाँव तक के चुने हुए रोगों के अचूक घरेलू इलाज)

- डॉ. अजीत मेहता



“यस्य देशस्य यो जन्तुस्तज्जं तस्यौषधं हितम्।”

जो प्राणी जहाँ जन्मा है उसके लिए उसी देश की औषधियाँ एवं आहार-विहार कारी होते हैं अर्थात् भारतीयों के लिए भारत की मिट्टी से उत्पन्न स्वदेशी औषधियाँ हितकारी हैं।

स्वदेशी चिकित्सा सार

(सिर से पाँव तक चुने हुए रोगों के अचूक घरेलू इलाज)

स्वदेशी चिकित्सा प्रणाली, डाक्टरों के लिए चुनौती।
अचूक इलाज रूप में प्रस्तुत, कतिपय हीरे माणक मोती।

2720

लेखक

डॉ. अजीत मेहता

एम. ए., आयुर्वेदरत्न, आर. एम. पी.

प्रकाशक:

कल्याण चिकित्सा प्रकाशन

१२००, चुरुकों का रास्ता (जयपुर बैंक गली)

चौड़ा रास्ता, जयपुर-३०२ ००३

लेखक :

डॉ. अजीत मेहता

१२००, चुरुकों का रास्ता

(जयपुर बैंक गली), चौड़ा रास्ता

जयपुर-३०२००३

© सर्वाधिकार लेखकाधीन सुरक्षित

चेतावनी

लेखक से लिखित अनुमति लिए बिना, इस पुस्तक को सम्पूर्ण रूप से या इसके किसी अंश को मुद्रित, जीरोक्स या किसी यांत्रिक या इलैक्ट्रोनिक विधि से या अन्य किसी पद्धति, रूप या ढंग से कोई प्रकाशित न करें और न ही किसी अन्य भाषा में अनुवाद करके या परिवर्तन या परिवर्द्धन करके छापें अन्यथा इस चेतावनी का उल्लंघन करने वाले कानूनी तौर पर हर्जे-खर्चे व हानि के जिम्मेवार स्वयं होंगे। पुस्तक के संबंध में किसी भी तरह के वाद-विवाद का क्षेत्र जयपुर ही होगा।

प्रथम संस्करण	: १९८४
द्वितीय संस्करण (परिवर्धित एवं संशोधित)	: १९८५
तृतीय संस्करण (परिवर्धित एवं संशोधित)	: १९८६
चतुर्थ संस्करण सितम्बर	: १९८८
पंचम संस्करण (परिवर्धित) अगस्त	: १९९०
छठा संस्करण (परिवर्धित एवं संशोधित) दिसम्बर	: १९९५
पुनःमुद्रण अक्टूबर	: १९९८
सप्तम संस्करण (परिवर्धित एवं संशोधित) जून	: २००३
आठवां संस्करण (परिवर्धित एवं संशोधित) फरवरी	: २००५
पुनःमुद्रण जून	: २००८
मूल्य : रुपये ७०/- (रुपये सत्तर मात्र)	

मुद्रक : शीतल ऑफसेट, जयपुर



सिंचाई मंत्री, भारत

MINISTER FOR IRRIGATION

INDIA

(SINCHAI MANTRI, BHARAT)

नई दिल्ली 4 अप्रैल, 1984

NEW DELHI

शुभ-सम्मति

मैंने डॉ. अजीत मेहता के द्वारा लिखी हुई पुस्तक "स्वदेशी चिकित्सा सार" पढ़ी और उसे जन-साधारण के लिए उपयोगी पाया। इस पुस्तक की यह विशेषता है कि इसमें एक रोग के लिए ढेर सारे नुस्खों के स्थान पर प्रायः एक या दो विकल्प विशेष निर्देशों के साथ दिये गये हैं जिससे कि सामान्य व्यक्ति को उपयुक्त औषधि के चयन में कोई कठिनाई न हो। इसके अतिरिक्त रोगों से बचाव और योगासन-प्राणायाम अध्याय जोड़कर लेखक ने इस पुस्तक की उपयोगिता और बढ़ा दी है।

वस्तुतः यह पुस्तक शताब्दियों से प्रचलित हानिरहित घरेलू प्रयोग-पुष्पों का एक सुन्दर गुलदस्ता है, जो कि प्रत्येक घर में रखने योग्य और प्रत्येक पुस्तकालय में संग्रहणीय है।

आशा है, इस पुस्तक का चिकित्सा जगत में स्वागत होगा तथा सरल चिकित्सा व्यवस्था के बारे में शोध कार्य प्रारम्भ होगा।

राम निवास मिर्धा

कृपया ध्यान दें

यद्यपि इस पुस्तक में प्रकाशित स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी/प्रयोग आयुर्वेद-सम्मत होने के साथ-साथ स्वास्थ्योचित आहार-विहार विशेषकर शाकाहार, सात्विक खानपान, परम्परागत एवं जानी-परखी जड़ी-बूटियों व वनस्पतियों के सफल अनुभवों पर आधारित होने के कारण बिल्कुल निरापद हैं तथा सम्पूर्ण सामग्री समुचित सावधानी से प्रकाशित की गई है फिर भी पुस्तक में दिये गये किसी उपचार/नुस्खे का किसी व्यक्ति द्वारा गलत प्रयोग करने या विधिवत प्रयोग न करने या (वातादि) प्रकृति की भिन्नता के कारण कदाचित् वांछित परिणाम नहीं मिलने अथवा मुद्रण सम्बन्धी भूल रह जाने के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से उत्तरदायी नहीं है। पाठकों को सलाह दी जाती है कि पुस्तक में प्रकाशित स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी/नुस्खों/औषधियों का प्रयोग वे किसी योग्य चिकित्सक से परामर्श के बाद ही करें।

विषय-सूची

अध्याय-१ सिर के रोग

१. स्मरणशक्ति की कमजोरी	१
२. स्नायु संस्थान की कमजोरी	२
३. आधे सिर का दर्द	३
४. चक्कर आना	३

केश रोग

५. बालों का समय से पहले सफेद होना	३
६. सिर में रूसी या सीकरी	५
७. बालों का गिरना	६
८. लम्बे और रेशमी केशों के लिए केश शैम्पू	६

नेत्र रोग

९. आँखों का दुःखना	७
१०. आँखों की गुहेरी	७
११. मोतियाबिंद	८
१२. नेत्रज्योतिवर्धक (चश्मा छुड़ाने के लिए)	९
—नेत्रों के व्यायाम और करतल-विश्राम	१०
अन्य नेत्र-व्यायाम एवं क्रियाएँ	११

कान रोग

१३. कान का दर्द	१३
-----------------	----

नाक के रोग

१४. नकसीर	१४
-----------	----

(क) तत्काल नकसीर बन्द करने के लिए	१४
-----------------------------------	----

(ख) पुरानी नकसीर की बीमारी में संजीवनी	१४
--	----

दांतों के रोग

१५. दांतों की बीमारियों में रामबाण	१४
------------------------------------	----

मुँह के रोग

१६. मुँह की दुर्गन्ध	१५
१७. मुँह का बिगड़ा स्वाद	१६
१८. चेहरे और मुखमण्डल का सौंदर्य	१६
१९. मुँह के छाले	१७
२०. मुखपाक	१७
२१. मुँहासे	१८
२२. चेहरे की ताजगी	१९

गले के रोग

२३. गले की खराश	१९
२४. गले की सूजन एवं दर्द	१९
२५. गला बैठने पर	२०
२६. टॉसिल्ज	२१

फेफड़ों के रोग

२७. नज़ला-जुकाम	२१
२८. खाँसी	२२-२३
(क) सूखी और तर खाँसी	२२
(ख) तर या बलगामी खाँसी	२३
(ग) रात को खाँसी चलना	२३

बच्चों के रोग

८७. नुतलाना एवं हकलाना	६६
८८. हकलाकर बोलना	६७
८९. काली खाँसी	६७
९०. बच्चों को दूध हज़म न होना	६७
९१. सोते हुए बिस्तर पर पेशाब करना	६७
९२. शिशुओं को नीरोग बनाने वाला—हरड़ का घासा	६८
९३. चूने का पानी—बच्चों के लिए अमृतसम उपयोगी	६९
९४. शिशुओं का सही पालन-पोषण	६९-७२
९५. शिशु के विकास के सूचक जानने योग्य सामान्य लक्षण	७२
९६. बच्चों के पतले दस्त — नमक चीनी का घोल पिलाना	७२

ज्वर

९७. ज्वर कैसा भी क्यों न हो	७३
९८. जीर्ण ज्वर	७४
९९. मलेरिया	७४
१००. मलेरिया बुखार की खास दवा-भुना नमक — सभी ज्वरों में पथ्या-पथ्य	७५-७७
१०१. हर तरह के बुखार में एक प्रभावशाली योग	७७
१०२. जीर्ण ज्वर और कफ ज्वर (पुराना से पुराना बुखार)	७९

मानसिक रोग

१०३. क्रोध की अधिकता	७९
१०४. नींद बहुत आना और सुस्ती आना	७९
१०५. अनिद्रा (नींद न आना) — थायराइड ग्रन्थि के अतिस्त्राव से उत्पन्न अनिद्रा	८०
— ज्ञान मुद्रा	८१
— हितभुक्, मितभुक्, ऋतभुक्	८२
— पथ्य का महत्व	८२

अध्याय-२

विशेषातिविशिष्ट योग

१. कायाकल्प के समान नवजीवन प्रदाता योग	८३
२. गैस ट्रबल (Gas Trouble)	८४
३. अनेक रोगों की एक औषधि-तुलसी	८४
४. फेफड़ों की सूजन (Pleurisy) में रामबाण	८६
५. पथरी (गुदे व मूत्राशय की) नष्ट करने के लिए रामबाण कुल्थी (अ) यकृत व पित्ताशय की पथरी (Gall Bladder Stone)	८७
६. हृदय रोगों (Heart Trouble) तथा हार्ट अटैक के बाद अत्यन्त प्रभावशाली योग — हृदय रोगों में हितकारी	८९
— हृदय रोगों में वर्जित	९१

२९. कफ-विकार २४

(क) बलगम आसानी २४

से निकालने के लिए

(ख) बलगम साफ २४
करने के लिए

(ग) यदि कफ छाती पर २४
सूख गया हो

१०. ब्रोकाइटिस अर्थात् २४
श्वासनली में सूजन एवं दर्द

११. छाती का दर्द तथा २५
पसली चलना
— शिशु को सर्दी लगना

— बच्चे की पसली २५
चलने पर

१२. दमा २५
(क) साधारण दमा (श्वास)

(ख) बच्चों का दमा २६

(ग) दमा की स्वर २७
चिकित्सा

— (बिना किसी दवा के इलाज)

(घ) दमा में अंजीर २८
और गहरे श्वास

(ङ) श्वास-दमा २८

३३. उरःक्षत ३९

(छाती का मांस फटने पर)

३४. क्षय (T.B.) २९

हृदय और रक्त संचालन संस्थान के रोग

३५. दिल के समस्त रोग ३०

३६. उच्च रक्तचाप ३१

३७. निम्न रक्तचाप ३३

जिगर और तिल्ली के रोग

३८. पीलिया ३४

३९. यकृत के विकार ३६
(जिगर की खराबी)

४०. जिगर (यकृत) और ३८
तिल्ली (प्लीहा) दोनों के बढ़ने पर

४१. तिल्ली की खराबी ३८

पेट के रोग

४२. पेट दर्द ३८

४३. अम्लपित्त ३९

४४. वायु-गैस ३९

४५. अरुचि और भूख की ४०
कमी

४६. पेट में कीड़े ४०

आंतों के रोग

४७. कब्ज ४१

कब्ज में पथ्य-अपथ्य ४२

४८. अतिसार

(क) दस्त ४३

(ख) पतले दस्त ४४

(ग) प्रबल पानी की ४४

भाँति नदी के वेग के समान दस्त

४९. पेचिश आँव युक्त ४४

(नई या पुरानी)

५०. खूनी दस्त ४५

५१. खाने के बाद तुरन्त ४५

पाखाना जाने की आदत से छुटकारा

५२.	संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश तथा अन्य उदर रोगों में रामबाण	४५
-----	---	----

५३.	वमन या उल्टी	४६
—	तेज गर्मी के प्रभाव से उत्पन्न वमन	४६
—	यदि जी मिचलाये और कै आने को करे	४६
—	उबकाई	४७
—	रक्तवमन	४७
—	बहुत कठिन वमन	४७

५४.	हिचकी	४७
५५.	अधिक प्यास	४७
५६.	कौड़ी का दर्द	४८
५७.	नाभि का दर्द	४८

गुर्दों के रोग

५८.	गुर्दे का दर्द	४८
५९.	मूत्राशय की जलन (मूत्र में जलन)	४९
६०.	मूत्र कम आना	५०
६१.	रुका हुआ मूत्र	५०
६२.	मूत्र बार-बार और अधिक आता हो	५१
६३.	मधुमेह	५१

गुदा के रोग

६४.	बवासीर	५३
६५.	खूनी और बादी बवासीर	५४

कमर, पीठ, हाँथ-पाँव आदि के रोग तथा वात रोग

६६.	कमर दर्द	५५
६७.	घुटनों का दर्द	५५
६८.	गठिया	५६

६९.	मोटापा घटाना	५६
७०.	हर प्रकार के बदन के दर्द	५७

चोटें और दुर्घटनाएँ

७१.	कटे स्थान पर खून बहने पर	५८
७२.	पेट में बाल चला जाना	५८
७३.	यदि कंकड़ या कांच खाने में आ जाये	५८
७४.	बच्चे के पैर में काँटा चुभने पर	५८
७५.	भीतरी चोट लगना	५८
७६.	इंजेक्शन के अलावा किसी भी प्रकार की चोट पर	५९
७७.	आग से जलना	५९
७८.	गले-सड़े और पुराने से पुराने घावों के लिए चमत्कारी मरहम	५९

चर्म रोग

७९.	बालतोड़	६०
८०.	सारे शरीर की खुजली	६०
८१.	एग्जिमा, सोरियेसिस	६१
८२.	पित्ती उछलना	६२
८३.	बाला (नाहर) रोग का रामबाण इलाज	६३

पुरुषों के रोग

८४.	स्वप्नदोष	६४
-----	-----------	----

स्त्रियों के रोग

८५.	मातृदुग्धवर्धक	६५
८६.	गौरवर्ण और सुन्दर सन्तानोत्पत्ति के लिए	६६

बच्चों के रोग

८७. नुतलाना एवं हकलाना	६६
८८. हकलाकर बोलना	६७
८९. काली खाँसी	६७
९०. बच्चों को दूध हज़म न होना	६७
९१. सोते हुए बिस्तर पर पेशाब करना	६७
९२. शिशुओं को नीरोग बनाने वाला—हरड़ का घासा	६८
९३. चूने का पानी—बच्चों के लिए अमृतसम उपयोगी	६९
९४. शिशुओं का सही पालन-पोषण	६९-७२
९५. शिशु के विकास के सूचक जानने योग्य सामान्य लक्षण	७२
९६. बच्चों के पतले दस्त	७२
— नमक चीनी का घोल पिलाना	७२
ज्वर	
९७. ज्वर कैसा भी क्यों न हो	७३
९८. जीर्ण ज्वर	७४
९९. मलेरिया	७४
१००. मलेरिया बुखार की खास दवा-भुना नमक	७५-७७
— सभी ज्वरों में पथ्या-पथ्य	७७
१०१. हर तरह के बुखार में एक प्रभावशाली योग	७८
१०२. जीर्ण ज्वर और कफ ज्वर	७९
(पुराना से पुराना बुखार)	

मानसिक रोग

१०३. क्रोध की अधिकता	७९
१०४. नींद बहुत आना और सुस्ती आना	७९
१०५. अनिद्रा (नींद न आना)	८०
— थायराइड ग्रन्थि के अतिस्त्राव से उत्पन्न अनिद्रा	८१
— ज्ञान मुद्रा	८१
— हितभुक्, मितभुक्, ऋतभुक्	८२
— पथ्य का महत्व	८२

अध्याय-२

विशेषातिविशिष्ट योग

१. कायाकल्प के समान नवजीवन प्रदाता योग	८३
२. गैस ट्रबल (Gas Trouble)	८४
३. अनेक रोगों की एक औषधि-तुलसी	८४
४. फेफड़ों की सूजन (Pleurisy) में रामबाण	८६
५. पथरी (गुर्दे व मूत्राशय की) नष्ट करने के लिए रामबाण कुल्थी	८७
(अ) यकृत व पित्ताशय की पथरी (Gall Bladder Stone)	८९
६. हृदय रोगों (Heart Trouble) तथा हार्ट अटैक के बाद अत्यन्त प्रभावशाली योग	९१
— हृदय रोगों में हितकारी	९२
— हृदय रोगों में वर्जित	९२

— हृदय रोगों से बचाव	९२
— आधुनिक विज्ञान और हृदय रोग	९३
— हृदय शूल तथा दिल का दौरा	९३
— अपानवायु मुद्रा	९५
७. त्रिफला से कायाकल्प	९६-१००
८. मैथी दाना—आरोग्य का खजाना	१००-१०२
स्वस्थ रहना, कितना आसान	१०२

अध्याय - ३

रोगों से बचाव

१. अनेक रोगों से मुक्ति और बचाव—उपमान	१०३
१. (क) जल चिकित्सा पद्धति	१०३
२. केशों की श्यामलता बनाये रखने के लिए	१०५
३. सिर के रोगों से बचने के लिए	१०५
४. नेत्र-विकारों से बचाव	१०५
५. कान के रोगों से बचाव	१०७
६. नजला-जुकाम से बचाव	१०८
७. होठों का खुश्की से बचाव	१०८
८. दांतों की मजबूती के लिए	१०८
९. दांत, जीभ व मुँह के रोगों से बचाव	१०९
१०. दांत, खाने की नली और आँतें अच्छी रखने के लिए	१०९
११. मुख के रोगों से बचाव	१०९

११. (क) तेल-चूषण विधि से रोगोपचार	१०९
१२. सर्दी के कारण उत्पन्न रोग तथा गले व श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव—तुलसी की चाय	१११
१३. खाँसी से बचाव	१११
१४. फेफड़ों के रोगों से बचाव	११२
— टहलने के साथ गहरी श्वास की क्रिया	११२
१५. क्षय की बीमारी से बचाव	११३
१६. श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव	११३
१७. श्वास रोग	११३
१८. हार्ट फैल और उच्च रक्तचाप से बचाव	११४
१९. हृदय तथा मस्तिष्क की बीमारियों से बचाव	११४
२०. पेट के कैंसर से बचाव	११५
२१. पेट की बीमारियों से बचाव	११५
२२. अजीर्ण और उदरामय रोगों से बचाव	११५
२३. उदर व्याधियों से बचाव	११५
२४. पित्त विकार, बवासीर और पेट के कीड़ों से बचाव	११५
२५. गुदों की बीमारी से बचाव	११६
२६. वात रोगों से बचाव	११६
२७. वायु तथा कफ की बीमारी से बचाव	११६
२८. पोलियो से बचाव	११६

२९.	फोड़े-फुन्सियों और चर्म रोगों से बचाव	११६
३०.	मलेरिया से बचाव	११७
३१.	वायरल बुखार से बचाव	११७
३२.	साल भर बुखार से बचाव	११७
३३.	हैजा से बचाव	११७
३४.	टायफाइड जैसे संक्रामक रोगों से बचाव	११८
३५.	चेचक से बचाव	११८
३६.	खतरनाक और संक्रामक बीमारियों से बचाव	११८
३७.	लू से बचाव	११८
३८.	पीलिया से बचाव	११९
३९.	दूषित जल से बचाव	११९
४०.	बूढ़ापा दूर रखने और यौवन की रक्षा के लिए	११९
४१.	अनेकानेक रोगों से बचाव	१२०-१२४
	(एकदूसरे के विरुद्ध खान-पान)	
	(क) हानिकारक या अहितकारी संयोग	१२१
	(ख) हितकारी संयोग	१२१
	(ग) ज्यादा खाने पीने से हुए अजीर्ण/विकार का इलाज	१२२
	(घ) औषधियों का दुष्प्रभाव	१२३
४२.	समस्त बीमारियों से बचाव	१२४
	— काली हरड़ का सेवन	१२४
	— त्रिफला की चाय	१२५
४३.	शरीर के किसी भी अंग में पीड़ा होने पर हस्त-चिकित्सा	१२५

	— हथेलियों में सर्वरोग निवारक और सौंदर्यवर्धक शक्ति	१२६
	— मनचाहा आकृतिकरण	१२६
४४.	दर्द शरीर के किसी भी अंग में क्यों न हो	१२७
४५.	आकस्मिक दुर्घटना (Accident) से बचाव	१२७
	ब्रह्मचर्य की महिमा	१२७

अध्याय - ४

आसन-प्राणायाम

१.	उत्तानपादासन	१२९
	— उत्तानपादासन की एक अन्य विधि	१२९
२.	(क) पश्चिमोत्तानासन	१३०
	(ख) शयन-पश्चिमोत्तानासन	१३१
३.	भुजंगासन	१३१
४.	वज्रासन	१३३
	(क) सिंहासन	१६२
	(ख) अश्विनी मुद्रा	६५
५.	शवासन (शिथिलीकरण)	१३४
६.	पद्मासन	१३४

प्राणायाम

१.	नाडीशोधन प्राणायाम	१३६
२.	भ्रमण प्राणायाम	१३७
	— प्राणायाम सम्बन्धित सामान्य नियम	१३८
	— स्वास्थ्य-रक्षा के पाँच स्वर्णिम नियम	१३९
	— योगासन-चित्र	१४०

अध्याय - ५

शक्तित्वर्धक औषधियाँ

(Tonics)

१.	चना—विशेषकर किशोरों, जवानों तथा शारीरिक श्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता	१४१
२.	अंजीर और दूध — विशेषकर वृद्धों के लिए पौष्टिक नाश्ता	१४२
३.	गोला-छुआरा-मिश्री— बच्चों के लिए पौष्टिक चबैना	१४२
४.	शक्ति-सौंदर्यवर्धक— (महिलाओं के लिए चमत्कारी नाश्ता जो मोटापा बढ़ाए भी और मोटापा घटाए भी)	१४३
५.	शक्तित्वर्धक (शिशुओं के लिए पुष्टिकारक नाश्ता)	१४३
६.	कब्ज-गैसनाशक ताकतवर नाश्ता	१४३
७.	मांसवर्धक (दुबलापन मिटाने और वजन बढ़ाने के लिए)	१४४
८.	धातुपौष्टिक — धातुपौष्टिक या धातुवर्धक योग सेवन करते समय सावधानियाँ	१४६
९.	धातुवर्धक	१४७
१०.	धातुशोधक	१४७
११.	रक्तवर्धक	१४७
१२.	रक्तशोधक	१४८

१३.	परमशक्तित्वर्धक व कद- वर्धक (ऊँचाई बढ़ाना)	१५०
१४.	मानसिक शक्तित्वर्धक (विद्यार्थियों और मानसिक परिश्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता)	१५१

अध्याय - ६

सौंदर्यवर्धक स्वदेशी प्रयोग त्वचा का सौंदर्य गुणकारी उबटन

१.	(क) चिकनी व तैलीय त्वचा	१५३
	(ख) अधिक तेलयुक्त त्वचा	१५५
	(ग) शुष्क और रूखी त्वचा	१५५
	(घ) सामान्य (कम्बिनेशन) त्वचा	१५६
२.	त्वचा का कालापन	१५७

चेहरे का सौंदर्य

३.	चेहरे का सांवलापन दूर करना और रंग साफ (Fair Complexion) करना — चेहरे की ताजगी	१५८ १५९
	— चेहरे का रंग निखार	१५९
४.	चेहरे के दाग-धब्बे — चोट के निशान	१५९ १५९
	— जल जाने के निशान	१५९
	— जिगर विकार के कारण चेहरे पर धब्बे, झाँड़ियाँ	१६०

५.	मुहँसे	१६०
	— चेचक के दाग	१६०
	— मुँहासों के दाग	१६०
६.	झुरियाँ	१६१
	— गालों की पुष्टि	१६२
	— सिंहासन	१६२
	— झुरियों से बचाव	१६३
७.	आँखों के चारों ओर कालापन या काले घेरे	१६३

नेत्र सौंदर्य

८.	आँखों की प्राकृतिक चमक और सुन्दरता	१६४
९.	पलकें और भौंहे घनी व चमकदार बनाना	१६५

होठों की सुन्दरता

११.	(क) होठों की खुश्की और होंठ फटना	१६५
	(ख) होठों पर पपड़ी जमना	१६६
	(ग) होठों का कालापन	१६६
	(घ) होठों की लाली	१६६

हाथों का सौंदर्य

१२.	कोहनियों का कालापन	१६६
	— हाथ-पैर फटना और रेखाओं में मैल भरने की शिकायत-	१६६
	— बाहें काली कुरूप	१६६
१४.	हथेलियाँ हमेशा सख्त रहे और चूड़ियाँ न चढ़े	१६६

पैरों का सौंदर्य

१५.	पाँव की उंगलियों में निकल आने वाले गिट्टे (Corns)	१६७
	— पाँव की एडियों, घुटनों, गिट्टों, उंगलियों, अंगूठों और नाखूनों को चमकाना	१६६
१६.	पाँव की बिवाइयाँ	१६७

नाखूनों का सौंदर्य

१९.	भदे और कमजोर नाखून, नाखूनों (गालों, हथेलियों और चेहरे) की लाली	१६८
-----	---	-----

केश सौंदर्य

२०.	(क) असमय में बाल सफेद होना	१६९
	(ख) बाल मटियाले	१६९
	(ग) बालों में चमक और आभा उत्पन्न करने के लिए अन्त में धोना (Final rinse)	१७०

२१.	बालों के सौंदर्य निखारने वाले स्वदेशी शैम्पू	१७०
-----	--	-----

अन्य सौंदर्यवर्धक

१०.	बिन्दी का निशान हटाना	१६५
१३.	स्तन-सौंदर्य	१६६
१७.	मस्से, तिल व उभार, त्वचा पर छोटी-छोटी गुठलियाँ या गिल्टियाँ, भूरे-भूरे दाग	१६७

१८. अम्हौरियाँ (अलाइयाँ, घाम)	१६८	२. अफीम की आदत छुड़ाना	१७६
२२. स्वास्थ्य और सौंदर्यवर्धन के लिए एक्जूप्रेशर चिकित्सा पद्धति (बिन्दुदाब पद्धति) का सार	१७१	३. शराब की आदत छुड़ाना	१७७
— हथेली पगतली व कण्ठ की सफाई का क्रमशः मस्तिष्क, हृदय व पेट से सूक्ष्म सम्बन्ध	१७२	४. चाय की आदत छुड़ाना हर प्रकार की नशीली वस्तुओं की आदत छुड़ाना	१७७
		५. अफीम, चरस, गाँजा, स्मैक, तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट आदि की आदत छुड़ाना	१७७

अध्याय - ७

नशा चिकित्सा, विष चिकित्सा एवं विविध नशा चिकित्सा

१. शराब का नशा	१७३
२. भाँग का नशा	१७३
३. अफीम का विष या नशा	१७४
४. गाँजे का नशा	१७४
५. हर प्रकार का नशा	१७५
— चरस, भाँग, गाँजा, धतूरा या अन्य नशा	१७५
— किसी भी नशे से बेहोशी	१७५

नशा आदि बुरी आदतें छुड़ाना

१. बीड़ी-तम्बाकू की लत या धूम्रपान की आदत छुड़ाना	१७५
---	-----

विष चिकित्सा

(क) जहरीले जीव-जन्तुओं के डंक मारने या काटने के इलाज

१. मधुमक्खी के डंक मारने पर	१७९
२. ततैया का विष	१७९
३. चूहे के काटने पर	१८०
— नेवले या बिल्ली के काटने पर	१८०
— भिड़, बर्र या बिच्छू या जहरीले कीड़े का काटना	१८०
४. मच्छर और कीड़े-मकोड़ों के काटने पर	१८०
— यदि जहरीला डांस डंक मारे या विषैला मच्छर काटे	१८०

अध्याय - ८

'स्वदेशी चिकित्सा सार के अनुभव'

आधे सिर का दर्द (सरसों का तेल सूंधने मात्र से गायब)	१९१
सिरदर्द और नकसीर	१९१
गर्मी के कारण चक्कर आना	१९२
बालों का गिरना तीन दिन में बन्द	१९२
छोटे, चमकहीन और मेहन्दीनुमा रंग वाले बाल	१९२
आँख की गुहेरी	१९३
चश्मा उतर गया	१९३
दिमाग की कमजोरी	१९४
मेरा कान का दर्द कहाँ गया !	१९४
कान दुःखना	१९४
नकसीर	१९५
— मुल्लानी मिट्टी का प्रयोग	१९५
मसूड़ों में बहुत टीस	१९५
दांतों की बीमारियों में सरसों तेल व सैंधा नमक	१९६

लगातार मेरे दांत सुदृढ़ हुए हैं	१९७
मेरे दांत अब दर्द नहीं करते हैं	१९७
चेहरे की ताजगी	१९८
दांत की तकलीफें	१९८
दांतों की मजबूती के लिए	१९८
दांत-दाढ़ का हिलना व पायरिया आदि	१९९
— मोतियाबिन्द (शुरुआती) पर एक अनुभूत प्रयोग	१९९
मुँह के छाले जो किसी भी दवा से ठीक न हो रहे थे	२००
मुँहासे	२००
पीक वाले मुँहासे	२००
मुँहासों के दाग	२००
चेहरे पर काले दाग और दाने साफ हो गये	२०१
जुकाम पर सुहागे का फूला	२०२
नजला, जुकाम, बुखार में तुलसी की चाय	२०२
दस वर्षीय बच्चे को एलर्जिक सर्दी के साथ दमा, खाँसी	२०३
खाँसी	२०३

कफ सूखने पर अलसी का कमाल	२०३
पाँच वर्ष पुराना दमा	२०४
हृदय की तेज धड़कन	२०४
उच्च रक्तचाप में आँवला-मिश्री	२०६
उच्च व निम्न रक्तचाप	२०६
कच्चा लहसुन उच्च रक्तचाप के अतिरिक्त निम्न रक्तचाप में भी लाभप्रद	२०६
उच्चरक्तचाप में तरबूज की गिरी व खसखस	२०६
पेट में कीड़े और अजवायन	२०६
कब्ज में 'काली हरड़ सौंफ-घी-बूरा'	२०७
दस्तें और पाचन शक्ति की कमजोरी में बेलगिरी, सौंफ और मिश्री	२०७
पतले दस्त में अदरक का रस	२०७
पतले दस्त में सौंठ चूर्ण और दही	२०७
नाभि पर अदरक का रस मलने से सात महीने पुराने दस्त में आराम	२०८

अदरक का रस नाभि पर लगाने से दस्तें बन्द	२०८
१२ वर्ष पुरानी अमीबायোসिस	२०९
आँवयुक्त पेचिश	२०९
खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाना	२०९
हिचकी	२१०
गुर्दे की पथरी में कुल्थी से आराम	२१०
बवासीर (खूनी) में अंजीर से पूर्ण लाभ	२१०
खूनी बवासीर में नारियल-जटा की भस्म	२१०
गर्म पानी पीने से शरीर संतुलित हो गया	२११
घुटनों का दर्द-लाठी छोड़कर चलने लगे	२१३
घुटनों ओर टखनों का दर्द व सूजन में मैथी की चाय	२१३
घुटनों का दर्द में — अश्वगंधा और सौंठ	२१४
— एकपोथिया कच्चा लहसुन खाना	२१४
— लहसुन सिद्ध तेल से मालिश	२१४
घुटने सीधे होने लगे	२१४

जोड़ों में शक्ति का संचार	२१५
एक्जिमा दो सप्ताह में ठीक	२१५
एक्जिमा खरोंच से	२१६
२१ साल पुराना सोरियोसिस में ९५ प्रतिशत लाभ	२१६
बेसन हल्दी के उबटन से गर्दन का एक्जिमा ठीक	२१७
स्वप्नदोष और कब्ज	२१८
काली खाँसी वाले ३५ बच्चों का पूर्णतः तथा स्थायी लाभ	२१८
मलेरिया में फिटकड़ी	२१८
मलेरिया में तुलसी की पत्तियाँ	२१८
मलेरिया में भुना नमक	२१९
वायरल बुखार	२१९
कैंसर में तुलसी	२१९
— कैंसर में विशेष पथ्य	२२०
— कैंसर में काली तुलसी-दही-मिश्री	२२०
पगतलियों की मालिश (एक्यूप्रेसर) से टांगों का दर्द ठीक	२२०
मुख के अन्दर तालंवा व कागा की सफाई से चमत्कारपूर्ण लाभ	२२१
त्रिफला से कायाकल्प	२२१-२२४

नये अनुभव

उच्च रक्तचाप तथा पतले दस्त	२२४
बारह वर्ष पुराना चर्म रोग	२२५
मोटापा घटकर बदन छरहरा हो गया	२२५
पैर में बालतोड़	२२५
घुटनों का दर्द में 'विजयसार की लकड़ी'	२२५
पथरी (मूत्राशय)	२२६
चार वर्ष पुराना सोरियोसिस	२२७
मलेरिया बुखार की खास दवा भुना नमक	२२७
मलेरिया में भुना नमक	२२८
योग के साथ स्वदेशी चिकित्सा की शिक्षा और घरेलू नुस्खों की परीक्षा	२२९-२३०

अध्याय - ९

और नए अनुभव तथा प्रयोग

खण्ड - १ और नए अनुभव	२३१-२४०
खण्ड - २ नए प्रयोग	२४१-२५२
खण्ड - ३ रोग अनेक औषध एक - प्राणायाम	२५३-२६०

परिशिष्ट - १

स्वदेशी चिकित्सा में कुछ जानने योग्य बातें

(क) काढ़ा आदि औषधियाँ बनाने की सामान्य विधियाँ	२६१-२६३
(ख) स्वदेशी औषधियों की गुणवत्ता	२६४
स्वस्थ कौन ?	२६४
अनुक्रमणिका (Index)	२६५-२७८
पाठकों के लिए महत्वपूर्ण सुझाव	२७९
पुस्तकों की सूची	२८०
कुछ विशेष औषधियाँ बनाने की विधियाँ	
— आँवला मुरब्बा बनाना	२
— आँवला तेल बनाना	४-५
— त्रिफला जल बनाना	९
— रीठे का शैम्पू बनाना	२१
— तुलसी-चाय बनाने की विधि	२१, १११

— सुहागा का फूला बनाने की विधि	२१
— फिटकरी का फूला बनाने की विधि	२२
— अमृतधारा बनाने की विधि	३१
— लहसुन + अजवायन का तेल बनाने की विधि	५७
— कपूर तेल बनाने की विधि	५, ५७, ६०
— नीम का पानी बनाने की विधि	५९
— चूने का पानी बनाने की विधि	६९
— जौ का पानी बनाना	७१, १४४
— नमक-चीनी का घोल बनाने की विधि	७२
— पटोलिया बनाने की विधि	७७
— मैथी का काढ़ा या चाय बनाने की विधि	१०१
— त्रिफला चाय या काढ़ा बनाना	१२५
— चने आदि अंकुरित करने की विधि	१४१

आजमाए तो जीवन स्वर्ग बन जाए

१. यदि आप अपने माता-पिता का आदर करेंगे तो आपके बच्चे भी आपका आदर करना सीखेंगे।

२. दूसरे मनुष्यों से जैसा व्यवहार आप अपने लिए पसन्द करते हैं वैसा ही व्यवहार यदि आप दूसरों के साथ करें तो आपका जीवन बदलकर स्वर्ग बन सकता है। सामने वाले के स्थान पर अपने को रखकर जरा सोचने की आदत डालें यानि "मैं उसकी जगह होता तो क्या करता" तो बहुत सी विकट समस्याओं का समाधान स्वतः ही मिल जाएगा और साथ ही अनावश्यक तनाव से मुक्ति भी।

३. किसी को भी बिना मांगे और अनावश्यक सलाह देने और बात बात पर टोकने की आदत त्याग दें। इस तरीके से किसी व्यक्ति, चाहे बच्चा हो या बड़ा, में सुधार लाने की आशा करना व्यर्थ है। प्रकृति, सत्संगति, महापुरुषों का जीवन और श्रेष्ठ लेखकों की प्रेरणादायक पुस्तकें ही वास्तविक प्रेरणा स्रोत हैं, जीवन में सुधार लाने के लिए।

४. जैसा मधुर व्यवहार विवाह से पहले प्रेमी-प्रेमिका के मध्य देखा जाता है वैसा ही प्रेमी-प्रेमिकावत् व्यवहार, एक-दूसरे को समझने की भावना और परस्पर तालमेल का विवाह के बाद जीवन में स्थान दिया जाय तो पति-पत्नी का वैवाहिक जीवन वास्तव में आनन्ददायक बन सकता है। फिर भला दाम्पत्य- जीवन में कटुता और क्लेश को स्थान कहाँ !

५. 'क्या खाते हैं' इतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि खाये हुए आहार को ठीक से पचाना। अतः जो आहार आप ठीक से पचा न सके या जो खाद्य पदार्थ आपको अनुकूल न आता हो (Diet which does not suit you) उसका सेवन त्याग देना चाहिए। इसी प्रकार क्या कमाते हैं? इससे अधिक महत्वपूर्ण है आपको अपनी आय को विवेक और बुद्धिमत्ता से खर्च करना आना।

६. दूसरों की बढ़ोत्तरी से अपना मिलान या कम्पेरिज़न करके दुःखी मत होइए और न ही व्यर्थ की प्रतिस्पर्धा में उतरकर होश खोइए। प्रतिस्पर्धा का कहीं अन्त नहीं है। ईर्ष्या एवं दूसरों को सुखी देखकर दुःखी होने का स्वभाव मानसिक तनाव

और अनेकानेक रोगों का कारण बनता है जबकि दूसरों को सुखी देखकर आनन्दित होने का मज़ा अपने आप में किसी स्वर्गिक सुख से कम नहीं है।

अपने जीवन रूपी 'आधी भरी, आधी खाली गिलास' के आधे खाली भाग को देख-देखकर और अपनी उपलब्धियों को नजरअन्दाज करके व्यर्थ में दुःखी मत होइए। 'जो पास में नहीं है' उसे देखकर निराश होने की बजाय 'जो पास में है' उसे देखकर आप सदा आशावादिता के साथ खुशियाँ बटोरिए। सदा सकारात्मक दृष्टिकोण (Positive Thinking) अपनाइए। 'जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि'।

इस सृष्टि में सभी समान नहीं हो सकते। यहाँ तक एक ही माँ की कोख से उत्पन्न भाई-बहन में भी प्रत्येक का अपना एक अलग व्यक्तित्व है। यह भेद जन्म-जन्मान्तर के शुभाशुभ कर्मों का प्रतिफल है। कर्मवाद सदकर्मों की प्रेरणा देता है और सप्त-व्यसनों से बचाता है। जैसा कोई कर्म करेगा वैसा ही उसे फल मिलेगा। अच्छे कर्मों के द्वारा इस जीवन और अगले जन्म को निखारना आपके अपने हाथ में है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने फल की कामना किए बिना, अच्छे कर्म करने की प्रेरणा दी है:

'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन'

इस मर्म को समझने के बाद बहुत से मानसिक तनावों से सहज ही मुक्ति मिल जाती है और कर्तव्य परायणता का पथ प्रशस्त हो जाता है।

७. 'सादा जीवन, उच्च विचार' के अपनाने से जहाँ आत्मा चमकती हैं वहाँ फैशनपरस्ती और कुत्सित विचारों से आत्मा मलीन होती है। हमारी संस्कृति आत्मोन्मुखी होने से आत्मा-प्रधान है। यहाँ व्यक्ति के चरित्र और गुणों की पूजा होती है, शरीर और शरीर पर धारण किए गए वस्त्र-आभूषणों या उनके नकल (फैशन) की नहीं।

आवश्यकताओं को कम करने में ही सच्चा सुख छिपा है। चाह घटाने से चिन्ताओं से मुक्ति मिलती है। किसी ने सच कहा है—

चाह गई, चिन्ता मिटी, मनुवा बेपरवाह।

जिसको कुछ नहीं चाहिए, वह है शहन्शाह ॥

८. सभी धर्म, देवी-देवता, आस्थाएं, पूजा-पद्धतियों का हमें सम्मान करना चाहिए क्योंकि ये सब केवल माध्यम अथवा मार्ग हैं—एकमात्र लक्ष्य परमात्मा तक पहुँचने

के लिए। जिस प्रकार अनेक नदियों और जल-धाराओं के जल का एकमात्र लक्ष्य आगे जाकर अन्त में विशाल सागर में विलीन होकर उस सागर से एकाकार हो जाना है, उसी प्रकार समस्त धर्म, देवी-देवता, आस्थाएं और उनसे जुड़ी पूजा-पद्धतियों के उपासक का अन्तिम लक्ष्य भी आगे जाकर अन्त में परमात्मा-प्राप्ति या आत्मा का विराट् परमात्मा में लीन होकर परमात्मा से एकाकार हो जाना ही है।

‘सर्वधर्मसम्मानभाव’ की इतनी सी बात ठीक से समझकर जीवन में आचरण में लाई जाय तो साम्प्रदायिकता का नामोनिशान न रहेगा और इन्सानियत जागेगी जिससे हमारा जीवन स्वर्ग बन जाएगा।

९. किसी भी भारतीय को किसी के आगे नतमस्तक होने की जरूरत नहीं है क्योंकि हमारी संस्कृति महान् है जो कि राम, कृष्ण, महावीर, बुद्ध, गुरुनानक जैसे धर्मनायकों द्वारा स्थापित महान् मानवीय मूल्यों और आदर्शों यथा—‘सादा जीवन, उच्च विचार’, ब्रह्मचर्य, शाकाहार, सर्वधर्मसम्मानभाव, सभी देवी-देवताओं के प्रति सम्मान, नारी के प्रति सम्मान, माता-पिता-बुजुर्गों के प्रति सम्मान, सभी प्राणियों के प्रति अहिंसा की भावना, क्षमा, करुणा, सत्य, अस्तेय, समन्वयवाद, कर्मवाद, सन्तोष, दान, शील, तप, त्याग, समर्पण, प्रेम, भाईचारा पर आधारित है और जो सर्वधर्म सहिष्णुता, अनेकता में एकता, सह-अस्तित्व, ‘जीओ और जीने दो’ और ‘वसुधैव कुटुम्बकम्’ का सन्देश देती है। आज विरासत में मिली मानवीय मूल्यों की ऊँचाई को छूने वाली इसी संस्कृति के कारण हमारा सिर सदैव ऊँचा रहा है और इसी से हमारा देश भारत महान् है। भारत के सांस्कृतिक मूल्यों की रक्षा करना और उन्हें जीवन में उतारना हमारा परम धर्म है।

याद रखें

ज़िन्दगी धन और सत्ता के संचय का नाम नहीं है बल्कि आशीर्वादों के मोतियों को एकत्र करने का नाम है। जहाँ धन और सत्ता की प्राप्ति के लिए शोषण और जुल्म अनिवार्य है वहाँ आशीर्वादों के मोती बटोरने के लिए किसी को पीड़ित करने की नहीं बल्कि दूसरों की पीड़ा हरने की जरूरत रहती है।

सच्चा सुख अनन्त इच्छाओं की पूर्ति के पीछे भागने का नाम नहीं है (जो कि मृगतृष्णा मात्र है) बल्कि जीवन में सादगी, संतोष और सदाचरण अपनाने का नाम है।

सच्चा धर्म दिखावे और आडम्बर का नाम नहीं है बल्कि मानव सेवा और त्याग-भावना द्वारा दीन-दुःखियों के आँसू पोंछने और प्यार बाँटने का नाम है।

‘नवभारत टाइम्स’ २५-११-१९८४ के अंक में प्रकाशित समीक्षा:

अच्छे स्वास्थ्य को समर्पित

एक लम्बे समय के बाद घरेलू इलाज के क्षेत्र में सामयिक आवश्यकता के अनुरूप एक संक्षिप्त किन्तु प्रामाणिक पुस्तक देखने को मिली है जिसमें विश्वसनीय, सुगम और खोजपूर्ण नुस्खे हैं। इस अर्थ में, यह परिपाटी से हटकर एक नूतन प्रयास है। नुस्खों की प्रामाणिकता असंदिग्ध होने के कारण आज लुप्त प्रायः होती जा रही स्वदेशी चिकित्सा पद्धति पर पुनः आस्था जागृत होने लगती है।

सिर से पाँव तक के अक्सर होने वाले रोगों को जड़ से दूर करने में समर्थ ये नुस्खे प्रायः परीक्षित और अचूक हैं और कोई भी व्यक्ति बिना किसी हानि या दुष्प्रभाव की संभावना के इन पर पूर्णतया निर्भर रह सकता है। उदाहरण के तौर पर ‘दांतों की बीमारियों में रामबाण’ सेंधा नमक और सरसों के तेल का प्रयोग बतलाया गया है जो देखने में साधारण-सा लगता है, किन्तु यहाँ पर प्रयोग-विधि के सम्बन्ध में लेखक की हिदायतें मौलिक और खोजपूर्ण हैं। इनका ठीक से पालन करने पर किसी प्रकार की हानि या दुष्प्रभाव की संभावना नहीं रह जाती, बल्कि दांतों की सुरक्षा निश्चित हो जाती है।

इसी प्रकार हिचकी में अदरक का प्रयोग, मोटापा में गर्म पानी का प्रयोग, आँव में मैथी की चाय का प्रयोग उल्लेखनीय हैं।

दूसरे अध्याय में तुलसी से प्लुरिसी, कुल्थ से पथरी, छोटी हरड़ से ‘गैस ट्रबल’ अर्जुन की छाल से हार्ट ट्रबल आदि दूर करने के लिए विशिष्ट योग अच्छी जानकारी के साथ वर्णित है। मेरा विश्वास है कि इन योगों को आवश्यकतानुसार प्रयोग करके अधिकांश मामलों में साधारण व्यक्ति अस्पतालों, दवाइयों, परीक्षणों के अनावश्यक चक्करों से बच सकता है। ये योग आज भी उतने ही प्रभावशाली हैं, जितने शताब्दियों पहले थे।

‘रोगों से बचाव’ अध्याय में बताया गया है कि बिना पैसे खर्च किए स्वास्थ्य-रक्षा कैसे की जा सकती है। ‘योगासन-प्राणायाम’ अध्याय में वर्णित चार-पाँच आसनों के बारे में लेखक का दावा है कि रोजाना केवल दस-पन्द्रह मिनट निकाल कर इन आसनों के नियमित प्रयोग से कोई भी व्यक्ति अपने आपको सदैव स्वस्थ और कार्यक्षम बनाए रख सकता है।

पुस्तक में एक कमी यह है कि इसमें सैक्स के रोगों को बिल्कुल स्थान नहीं दिया गया है और न ही शक्तिप्रदाता (टॉनिक) औषधियों को ।

कुल मिलाकर पुस्तक लेखक के लम्बे अध्ययन और अनुभवों का निचोड़ प्रतीत होती है । केवल ९६ पृष्ठों के कलेवर के भीतर लेखक ने गागर में सागर भरने का सराहनीय प्रयास किया है ।

“हिन्दुस्तान” दिनांक १-७-८४ में प्रकाशित समीक्षा

जैसा पुस्तक के नाम से स्पष्ट है, इसमें कुछ चुने हुए रोगों के घरेलू इलाज के लिए कुछ अच्छे नुस्खे दिए गए हैं । इस दृष्टि से यह पुस्तक जनसाधारण के लिए अत्यन्त उपयोगी है । कहना न होगा कि आधुनिक चिकित्सा पद्धतियाँ जिनमें होम्योपैथी भी है, काफी खर्चीली होने के कारण हमारे देश की अधिकांश जनता को विशेषकर निम्न मध्य वर्ग और निचले वर्गों की पहुँच से बाहर है । यही नहीं, अस्पतालों आदि में उपेक्षा का शिकार होने से उन्हें इलाज में भारी परेशानी भी उठानी पड़ती है । फिर एलोपैथिक दवाओं के अनेक दुष्परिणाम भी सामने आते देखे गये हैं ।

अनेक रोग ऐसे हैं जिन्हें सरल और हानिरहित देशी नुस्खों से ठीक किया जा सकता है । बल्कि हमारा अनुभव है कि मलेरिया जैसा व्यापक रोग, जो एलोपैथिक दवाओं में काबू में नहीं आ पाता, वह एक छोटे-से देशी नुस्खे से काबू में आ जाता है । हमारा तो यह भी कहना है कि हमारी सरकार को केवल आधुनिकता के फेर में न पड़कर अपनी इस परम्परा से चली आ रही जानकारी को भी आजमाना चाहिए ।

लेखक ने ‘रोगों से बचाव’ और ‘योगासन-प्राणायाम’ के अध्याय जोड़ कर इस पुस्तक की उपयोगिता और बढ़ा दी है ।

आर्य समाज के मूर्धन्य विद्वान् श्री रामप्रसाद जी वेदालंकार की सम्मति

“स्वदेशी चिकित्सा सार” नामक पुस्तक को देखने के पश्चात् मैंने इसे “यथा नाम तथा गुण” के अनुरूप पाया । चिकित्सा जगत में इस पुस्तक का प्रकाशन वास्तव में स्वागत-योग्य है, क्योंकि जन-साधारण को दृष्टिगत रखते हुए लेखक ने ९६ पृष्ठों के आकार के भीतर परम्परागत घरेलू चिकित्सा को एक अत्यन्त उपयोगी “सार” के रूप में प्रस्तुत करने का प्रशंसनीय कार्य किया है । पुस्तक में वर्णित घरेलू उपचार पीढ़ियों से आजमाए हुए, सुगम और विश्वसनीय हैं तथा पुस्तक की भाषा भी सुबोध है । अतः साधारण व्यक्ति भी इन्हें आसानी से समझकर इनका निःसंकोच प्रयोग कर लाभ उठा सकता है और डाक्टरों और दवाइयों के अनावश्यक चक्करों तथा नानाविध परेशानियों से बच सकता है । “रोगों से बचाव” अध्याय में प्रायः प्रमुख-प्रमुख रोगों से बचने के उपाय बताये गये हैं जिनका यथोचित पालन करने पर विविध रोगों और संक्रमणों से सहज बचा जा सकता है । अन्त में लेखक ने प्रतिदिन नियमित रूप से

करने योग्य पाँच योगासन और भ्रमण-प्राणायाम का वर्णन करके बिना एक पैसा खर्च किए सदैव कार्यक्षम रहने तथा रोगों से बचे रहने का एक अन्य ढंग सुझाया है जो वस्तुतः छोटे-मोटे रोगों के लिए पल-पल पर डाक्टरों के पास भागने वाले लोगों के लिए एक अच्छा मार्गदर्शन है।

आज साधारण रोगी अत्यधिक खर्चीली और रोग को दबा देने वाली एलोपैथिक चिकित्सा प्रणाली का अवलम्बन लेकर इतना अधिक परेशान है कि रोगों को जड़ से उन्मूलन कर सकने योग्य देशी चिकित्सा की पुनः शरण लेने को आकुल हो रहा है। ऐसी परिस्थिति में सामाजिक आवश्यकता के अनुकूल डॉ. अजीत मेहता ने उक्त पुस्तक के माध्यम से भारतवर्ष के महान् तपस्वी ऋषि-मुनियों द्वारा उद्भूत एवं विकसित, जन-साधारण के हितार्थ, स्वदेशी चिकित्सा पद्धति के प्रति जन-जन के हृदय में पुनः आस्था जगाने का जो एक सार्थक प्रयास किया है, उसके लिए मैं उन्हें साधुवाद दिये बिना नहीं रह सकता। पुस्तक सुरुचिपूर्ण होने के कारण घर-घर में रखने एवं तदनुसार चलने के योग्य है।

अन्त में मान्य लेखक के लिए मेरी हार्दिक कामना यह है कि वह जन-सेवा की ऊँची भावना के साथ सदैव अग्रसर होते रहें।

दिनांक : ४-२-८५

—रामप्रसाद वेदालंकार
आचार्य एवं उप-कुलपति
गुरुकुल काँगड़ी, हरिद्वार

विश्वसंत उपाध्याय श्री पुष्कर मुनि के सुशिष्य श्री देवेन्द्र मुनि शास्त्री की सम्मति:

आरोग्य धर्म-साधना का मूल है। इसलिए भारतीय ऋषियों ने चारों पुरुषार्थों का मूल आरोग्य माना है। भारतीय चिन्तकों ने आरोग्य के सम्बन्ध में विविध दृष्टियों से चिन्तन किया है। जैन मनीषी-गण भी इस पर चिन्तन करते रहे हैं। उनके द्वारा निर्मित अनेकों ग्रन्थ इस बात के साक्षी हैं।

आधुनिक युग में शुद्ध आहार-विहार के अभाव में मानव पूर्ण स्वस्थ जीवन जी नहीं पा रहा है। स्वस्थ बनने के लिए एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति को अपनाता है और वह चिकित्सा पद्धति तत्काल अपना लाभ भी बताती है, पर उसमें लाभ के साथ हानि भी रही हुई है, जबकि स्वदेशी चिकित्सा में विपरीत असर का अभाव रहता है।

डॉ. अजीत मेहता द्वारा लिखित “स्वदेशी चिकित्सा सार” पुस्तक का अवलोकन किया। उन्होंने महारंभी चिकित्सा पद्धति से जनमानस का ध्यान अल्पारंभी चिकित्सा पद्धति की ओर आकर्षित किया है। यह उनका प्रयास जिज्ञासुओं के लिए उपयोगी है।

— देवेन्द्र मुनि शास्त्री

दिनांक २५ अगस्त, १९८४

महावीर भवन,

चाँदनी चौक

दिल्ली-६

कुलानन्द भारतीय

कार्यकारी पार्षद (शिक्षा)

दिल्ली प्रशासन, दिल्ली

EXECUTIVE COUNCILLOR (EDU.)

DELHI ADMINISTRATION, DELHI

दिल्ली, दिनांक १३ फरवरी, ८६



Delhi, Dated

शुभ-सम्पत्ति

डॉ. अजीत मेहता ने “स्वदेशी चिकित्सा सार” के माध्यम से जनसमाज को स्वास्थ्य सुरक्षा सम्बन्धी जो ज्ञान दिया है, वह सचमुच ही प्रशंसनीय है। अपने अनुभव के आधार पर इन्होंने सरल, सुन्दर भाषा में जो देशी चिकित्सा पर पुस्तक लिखी है, वह समाज के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

हमारी देशी चिकित्सा का ज्ञान लुप्त होता जा रहा है। मुझे विश्वास है कि इस पुस्तक के माध्यम से पाठक अधिकाधिक लाभान्वित होंगे।

कुलानन्द भारतीय

“शुभ सम्मति”

Phone 40465

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान

भारत सरकार द्वारा संस्थापित

माधव विलास पैलेस, आमेर रोड, जयपुर-३०२ ००२

National Institute of Ayurveda

ESTABLISHED BY THE GOVERNMENT OF INDIA

MADHAV VILAS PALACE, AMER ROAD, JAIPUR-302 002

मैंने डॉ. अजीत मेहता द्वारा लिखित पुस्तक “स्वदेशी चिकित्सा सार” का अवलोकन किया।

डॉ. मेहता ने घरेलू उपचार के सैकड़ों नुस्खों को एक स्थान पर एकत्रित कर जनसामान्य में प्रचलित आयुर्वेदीय औषधियों का एकत्रीकरण सुन्दर रूप में किया है।

वर्तमान युग में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान परम व्यय साध्य होता जा रहा है, ऐसी स्थिति में श्री मेहता ने सर्वत्र सुलभ सर्वजनहितकारी मुष्टिक योगों का संकलन जनता जनार्दन के हित में कर एक पुनीत कार्य किया है।

डॉ. मेहता की अभ्युन्नति की कामना के साथ आगे भी इसी प्रकार के प्रयास की आशा में,

वै. मदन गोपाल शर्मा

5-8-85

प्रो. मदनगोपाल शर्मा,

विभागाध्यक्ष

काय चिकित्सा विभाग

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर

रोगों का घरेलू उपचार

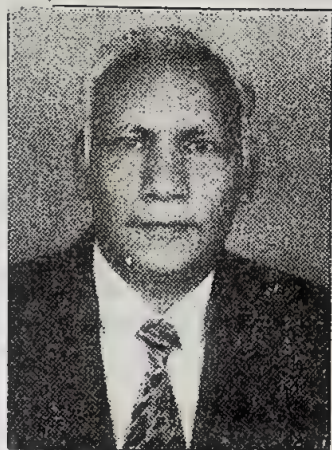
धन और सत्ता, सुखों को बटोरने का नहीं, आशीर्वादों के मोती जुटाने का नाम है जिन्दगी। सत्ता, सुख और धन पाने के लिए लोगों का शोषण करना पड़ता है, जबकि आशीर्वाद हासिल करने के लिए पीड़ितों की सेवा करनी पड़ती है। डॉ. अजीत मेहता ने अपनी माँ की इस बात पर अमल करते हुए घरेलू इलाजों के नुस्खों की किताब ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ लिखी है।

मंहगाई की मार से लोगों की कमर टूटती जा रही है। डाक्टरों की फीस आम लोगों की हद और हैसियत से बाहर है। कीमती और नकली दवाइयों से अलग बेहाली हैं। ऐसे में इस तरह की जानकारीयाँ काफी हद तक सहारा देती हैं। केन्द्रीय मंत्री राम निवास मिर्धा का कहना ठीक है कि ढेरों नुस्खों के बजाए एक दो तरीके पर विशेष निर्देश देना, योगासन और प्राणायाम के अध्याय जोड़ना इस किताब की खूबी है।

किताबों में साधारण से लेकर जटिल रोगों तक के नुस्खे हैं। हृदय रोगों के लिए अर्जुन की छाल के प्रयोग की सिफारिश है। इस दवा का लोहा चिकित्सक भी मानते हैं। योगासन का भी जिक्र है। अपानवायु मुद्रा को हृदय आघात (हार्ट अटैक) रोकने के लिए रामबाण दवा बताया गया है। इससे मानसिक तनाव भी खत्म होते हैं।

इस तरह अनेक रोगों के लिए रोजमर्रा काम में आने वाली चीजों से इलाज करने की विधि बताई गई है।

प्रस्तावना



स्वदेशी चिकित्सा हमारे त्रिकालदर्शी ऋषि महर्षियों, सूक्ष्मदर्शी आयुर्वेदाचार्यों और सेवाभावी महात्माओं द्वारा जन-साधारण के आरोग्य के लिए आविष्कृत, विकसित और शताब्दियों से निरन्तर प्रयुक्त की जा रही, भली-भाँति जानी एवं परखी, एक विश्वसनीय ओर हानि रहित चिकित्सा पद्धति है। आज, जबकि निर्धन रोगी घोर मंहगाई के कारण डाक्टर की कीमती दवाएँ और ऊँची फीस देने में असमर्थ हैं, अस्पतालों में भीड़ और लाइनों में लग-लगकर और चक्कर काट-काटकर परेशान हैं तथा दवा निर्माताओं की व्यावसायिक प्रवृत्ति और नकली एवं सब-स्टैंडर्ड दवाओं की भरमार के कारण शंकालु हैं, तब अपने ही देश में विकसित, फली-फूली इस सुगम, सस्ती, दुष्प्रभाव रहित घरेलू चिकित्सा की उपयोगिता और भी बढ़ गई है।

यह भी सर्वविदित ही है कि डाक्टर भी अस्पताल में अधिक भीड़-भाड़ के कारण साधारण रोगी की तरफ पूरा ध्यान नहीं दे पाता और यदि उसका अपना क्लीनिक हुआ तो अपनी ऊँची फीस और आकाश छू रही दवाओं की कीमतों के कारण जन-साधारण के साथ न्याय नहीं कर सकता। फिर इस बात की क्या गारन्टी है कि बढ़ा-चढ़ाकर विज्ञापित की जाने वाली सभी दवाएँ दुष्प्रभाव रहित हैं या नकली नहीं हैं? क्या सिद्ध (Established) और अनुभूत (Proven) औषधियों के स्थान पर नये नये प्रयोगों और नई-नई औषधियों के नाम पर रोगी की जान के साथ खिलवाड़ तो नहीं हो रहा है? इन परिस्थितियों में स्वदेशी चिकित्सा का साधारण ज्ञान रखने वाले अपना इलाज स्वयं घर बैठे साधारण खाने-पीने और रोजमर्रा काम में आने वाली वस्तुओं से कर सकते हैं। छोटे-छोटे रोगों के लिए डॉक्टरों के पास भागने की बजाय यदि आप जनसाधारण के हेतु लिखित प्रस्तुत पुस्तक "स्वदेशी चिकित्सा सार" की मदद से स्वदेशी चिकित्सा को प्राथमिक उपचार (First Aid) के रूप में भी आजमा कर देखे तो अधिकांश मामलों में आपको डाक्टरों के दरवाजे खटखटाने की आवश्यकता ही न रहेगी।

मेरा यह विनम्र प्रयास रहा है कि प्रस्तुत पुस्तक “स्वदेशी चिकित्सा सार” में ढेर सारे अपूर्ण और अव्यवहारिक नुस्खों के बजाय प्रायः एक रोग का एक प्रमुख और अचूक इलाज अपने वैकल्पिक इलाज और सहायक उपचार एवं आवश्यक निर्देशों के साथ दिया जाय जिससे आम आदमी को इलाज ढूढ़ने में किसी प्रकार का झंझट या कठिनाई न हो। ये देशी औषधियाँ आज भी उतनी ही प्रभावशाली हैं जितनी सहस्रों वर्ष पूर्व थीं और साथ ही ये सिद्ध औषधियाँ, निर्देशानुसार लेने पर, किसी प्रकार की हानि नहीं करती और न कोई दुष्प्रभाव (Side and after effect) ही छोड़ती हैं। जन-साधारण के लिए स्वदेशी चिकित्सा किसी वरदान से कम नहीं है।

स्वदेशी चिकित्सा पद्धति में स्वस्थवृत्त अर्थात् स्वास्थ्य रक्षा के नियमों के पालन का बड़ा महत्त्व है। इसी तथ्य को दृष्टिगत रखते हुए प्रस्तुत पुस्तक के तीसरे अध्याय ‘रोगों से बचाव’ में प्रायः सभी रोगों से बचने के लिए अनमोल जानकारी प्रस्तुत की गई है।

चौथा अध्याय ‘आसन-प्राणायाम’ में शरीर को सही (Fit) और आकर्षक बनाये रखने के लिए जन-साधारण के लिए व्यवहारिक और उपयोगी आसन-क्रियाओं का वर्णन है जिनके नियमित अभ्यास में कोई धन खर्च नहीं होता और रोगों से बचाव के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ लिखने की प्रेरणा मुझे अपनी ममतामयी और त्यागमयी स्वर्गीय पूज्य माताजी धापी देवी से मिली जिन्होंने मेरे अन्दर यह सद्-संस्कार टूंस-टूंसकर भरा कि इस दुर्लभ मानव जीवन की सार्थकता केवल अपना तथा अपने परिवार के पेट-पालन में ही नहीं है बल्कि दुखी इन्सानों के दुःख-दर्द को कम करने और उनके आँसू पौछने में है। इसी भावना से प्रेरित होकर मैंने चिकित्सा क्षेत्र में एक शोध विद्यार्थी के रूप में कार्य करना प्रारम्भ किया और पन्द्रह साल से भी अधिक शोधपूर्ण अध्ययन, कई रोग इतिहासों (Case histories) का अन्वेषण और अपने तथा दूसरों के अनुभवों के संचय और मंथन के पश्चात् नवनीत रूप में ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ पुस्तक की रचना की है। इस छोटी-सी कृति को एक श्रद्धा-पुष्प के रूप में श्रद्धेय माताजी को समर्पित कर रहा हूँ।

अन्त में, मैं उन सब महर्षियों, महात्माओं, आयुर्वेदाचार्यों, चिकित्सकों, विद्वानों एवं लेखकों का हृदय से अत्यन्त कृतज्ञ हूँ, जिनके बहुमूल्य अन्वेषणों, रचनाओं, संग्रहों और अनुभवों से अपनी पुस्तक “स्वदेशी चिकित्सा सार” के लेखन में किसी भी रूप में सहायता ली है।

मैं अपना प्रयास तभी सार्थक समझूंगा जबकि अधिक से अधिक लोग इस हानि-रहित स्वदेशी चिकित्सा पद्धति को अपनाकर लाभान्वित होंगे। पाठकों से निवेदन है कि वे अपनी निष्पक्ष सम्मति भेजकर मुझे अनुगृहीत करने की कृपा करें तथा साथ-

ही इस पुस्तक में निर्देशित जो भी इलाज आप आजमाएँ तो रोगमुक्ति होने पर अपने रोग का विवरण या इतिहास (Case history) (जैसे कि किस रोग और किस हालत में कौन-सी औषधि प्रयोग, कितनी मात्रा में, दिन में कितनी-कितनी खुराकें, कितनी-कितनी देर बाद और किस अनुपात से, कुल कितने दिन तक ली और किस क्रम से कैसे-कैसे लाभ हुआ ? क्या पूर्ण और स्थायी लाभ हुआ ? यदि हाँ, तो कितने दिनों में ? आदि) पत्र लिखकर मुझे अवश्य भिजवाने की कृपा करें। इसके लिए मैं तो आपका सदैव ऋणी रहूँगा ही, साथ में पीड़ित मानव जाति भी। आपके द्वारा भेजे गये रोग-विवरणों को मैं अपने अगले संस्करण में यथासंभव स्थान देना चाहूँगा तथा पुस्तक को और भी अधिक उपयोगी और त्रुटिरहित बनाने के लिए भेजे गये बहुमूल्य सुझावों का सदैव खुले दिल से स्वागत करने को तत्पर रहूँगा।

प्रस्तुत पुस्तक में कहीं कोई गलती रह गई हो तो क्षमा चाहता हूँ। मुझे आशा ही नहीं अपितु दृढ़ विश्वास है कि यह पुस्तक, जो अपने ढंग की अकेली है, जन-साधारण के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी।

२१-२-१९८४

अजीत मेहता

बड़े भाग मानुष तन पावा

बड़े भाग मानुष तन पावा। सुर-दुर्लभ सद् ग्रंथन्हि गावा ॥

पुनर्वितं पुनर्मित्रं पुनर्भार्या पुनर्मही।

एतत्सर्वं पुनर्लभ्यं, न शरीरं पुनः पुनः ॥

शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम् ॥

धर्मार्थकाम मोक्षाणाः आरोग्यं मूल मुत्तमम् ॥

अर्थात् मानव-देह का मिलना अत्यन्त दुर्लभ हैं जो, कि अनेक जन्मों के संचित पुण्यों और शुभ कार्यों का फल है। इसी शरीर से मानव-जीवन के लक्ष्य चारों पुरुषार्थ—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति सम्भव हैं जिसके लिए इस शरीर का नीरोग रहना अत्यन्त आवश्यक है। यही कारण है कि मानव जीवन के सात सुखों में नीरोगी काया को सर्वप्रथम सुख (Health is wealth) माना गया है।

द्वितीय संस्करण की प्रस्तावना

स्वदेशी चिकित्सा के क्षेत्र में “स्वदेशी चिकित्सा सार” का एक प्रामाणिक पुस्तक के रूप में सर्वत्र स्वागत हुआ है और लेखक को व्यापक प्रशंसा मिली है। परन्तु सच्ची प्रशंसा तभी होगी जब यह पुस्तक घर-घर में पहुँचकर जन-जन को रोगमुक्त करने और खर्चीले डाक्टरों, दवाइयों एवं अस्पतालों के अनावश्यक चक्करों से बचाने में सफल सिद्ध हो सकें।

नौ महीनों के अल्पकाल में पुस्तक का द्वितीय संस्करण (संशोधित एवं परिवर्द्धित) छपना ही पुस्तक की लोकप्रियता का पर्याप्त प्रमाण है। शक्तिवर्धक औषधियों की कमी को पूरा करने के लिए प्रस्तुत द्वितीय संस्करण में “शक्तिवर्धक (टॉनिक) औषधियाँ” का एक नया अध्याय परिशिष्ट के रूप में जोड़ा गया है तथा प्रथम संस्करण का आवश्यकता के अनुरूप संशोधन एवं भूल सुधार किया गया है। व्यापक मूल्य-वृद्धि तथा अन्य विवशतापूर्ण कारणों से पुस्तक का मूल्य कुछ बढ़ाना पड़ गया है जो कि पुस्तक की उपयोगिता के समक्ष नगण्य है। मेरा सदैव प्रयास रहेगा कि पुस्तक और भी अधिक उपयोगी बने। मेरी तो यह अभिलाषा है कि वर्षों के अनुभवों और शोध-प्रयत्नों के परिणामस्वरूप मैं जो कुछ भी चिकित्सा-नवनीत निकाल पाने में समर्थ हो पाया हूँ, उसे दिल खोलकर अगले प्रकाशन के द्वारा जन-साधारण के हितार्थ समर्पित कर सकूँ।

आपके स्वस्थ एवं उपयोगी सुझावों का सदैव स्वागत है।

नई दिल्ली
फरवरी, १९८५

डॉ. अजीत मेहता

सात सुख

पहला सुख नीरोगी काया, दूजा सुख घर में हो माया ।
तीजा सुख सुलक्षणा नारी, चौथा सुख पुत्र आज्ञाकारी ।
पंचम सुख स्वदेश में बासा, छठवाँ सुख राज में पासा ।
सातवाँ सुख संतोषी जीवन ऐसा हो तो धन्य है जीवन ।

तृतीय संस्करण की भूमिका

“स्वदेशी चिकित्सा पद्धति” की अलख जगाने वाली पुस्तक “स्वदेशी चिकित्सा सार” का परिवर्धित एवं संशोधित तृतीय संस्करण आपके हाथों में है। कृत्रिम एवं महंगे आधुनिक सौंदर्य प्रसाधनों से होने वाले अहित को ध्यान में रखते हुए तथा पाठकों की निरन्तर मांग विशेषकर महिलाओं के अनुरोध पर एक नया परिशिष्ट “सौंदर्य परिशिष्ट” लिखकर मैंने सौंदर्यवर्धन के सुगम स्वदेशी प्रयोगों को इस नवीन संस्करण में शामिल किया है। आशा है हर घर परिवार इन निरापद सौंदर्यवर्धक प्रयोगों से सदैव लाभान्वित होता रहेगा।

पाठकों ने प्रथम और द्वितीय संस्करण का भरपूर स्वागत करके मेरा जो उत्साह बढ़ाया है उसके लिए मैं उनका हृदय से आभारी हूँ। कोई भी चिकित्सा पुस्तक की लोकप्रियता उसकी उपयोगिता में निहित होती है। “सौंदर्य परिशिष्ट” में त्वचा, मुख, हाथ-पैर, नख-केश आदि की सुन्दरता बढ़ाने और उसकी रक्षा करने के प्रयोगों के अतिरिक्त एक्ज्यूप्रेसर-सार, कायाकल्प तथा अन्य लाभकारी सामग्री जोड़कर तृतीय संस्करण को हरसंभव उपयोगी बनाने के मेरे इस प्रयास से पुस्तक लोकप्रियता का नया कीर्तिमान स्पर्श करेगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

आपके अमूल्य सुझावों का सदैव स्वागत है।

— डॉ. अजीत मेहता

नई दिल्ली

दिसम्बर, १९८६

सच्चा चिकित्सक

यह अटल सत्य है कि दुनिया में कोई भी एक चिकित्सा पद्धति अपने आप में परिपूर्ण नहीं है बल्कि वह अन्य चिकित्सा पद्धतियों (Alternative Therapies) की पूरक मात्र हैं। अतः सच्चे चिकित्सक को किसी प्रकार का पूर्व दुराग्रह न रखते हुए, जिस किसी चिकित्सा पद्धति की सहायता से रोगी का भला हो उ की सहायता लेने में गौरव समझना चाहिए। उसका परम कर्तव्य किसी भी प्रकार से रोगी के प्राण बचाना है।

—पंचम संस्करण की प्रस्तावना

“स्वदेशी चिकित्सा सार” का देश के कोने-कोने में जो अपूर्व स्वागत हुआ है इससे प्रोत्साहित होकर पुस्तक में दो नए परिशिष्ट जोड़े गये हैं—(१) तृतीय परिशिष्ट ‘स्वदेशी नशा-चिकित्सा व नशा-छुड़ाना; (२) चतुर्थ परिशिष्ट ‘स्वदेशी अनमोल उपचार’। (जिन्हें अब पुस्तक में ही व्यवस्थित करके एक नया रूप दे दिया गया है)

समाज में तम्बाकू-सिगरेट, शराब, गाँजा अफीम, स्मैक आदि विविध नशे की बढ़ती प्रवृत्ति को रोकने तथा नशा-जन्य भीषण परिणामों से अपने को तथा अपनी संतति को बचाने की दिशा में मेरा एक विनम्र प्रयास है—‘स्वदेशी नशा चिकित्सा व नशा छुड़ाना’ नामक तृतीय परिशिष्ट का पुस्तक में सम्मिलित करना। मेरा यह प्रयास तभी सार्थक होगा जब आप भी नशा-छुड़वाने के इस पुनीत अभियान में दिलचस्पी लेंगे। चतुर्थ परिशिष्ट के रूप में बुखार, पीलिया, दमा, नारु, कब्ज आदि रोगों से सम्बन्धित ‘स्वदेशी अनमोल उपचार’ पेश किये गये हैं। आशा है पाठकगण इस नवीन और अत्यन्त उपयोगी सामग्री से भरपूर लाभ उठावेंगे और इस सम्बन्ध में अपने बहुमूल्य सुझावों से मुझे अवगत करावेंगे।

शुभ कामनाओं सहित,

नई दिल्ली

३०-८-१९९०

— डॉ. अजीत मेहता

सच्ची चिकित्सा

प्रयोगः शमयेद् व्याधि योऽन्यमन्यमुदीरयेत्।

नासौ विशुद्धः शुद्धस्तु शमयेद्यो न कोपयेत्॥

अर्थात् जो औषधि या चिकित्सा प्रयोग में लेने पर वर्तमान रोग को उत्पन्न कर दे या उभार दें, वह शुद्ध चिकित्सा नहीं है। सच्ची चिकित्सा तो वही है जो एक रोग को शांत करें, परन्तु अन्य रोग को उत्पन्न या अन्य दोष को कुपित न करें, जैसे ज्वर से रक्तपित्त।

छठे संस्करण की प्रस्तावना

पाठकों के लगातार अनुरोध और हजारों की तादाद में प्राप्त प्रशंसापत्रों से उत्साहित होकर “स्वदेशी चिकित्सा सार” का छठवाँ संस्करण प्रकाशित करते हुए आज मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। पाठकों के सुझावों का स्वागत करते हुए इस नये और संशोधित संस्करण में जहाँ मैंने इसकी समस्त सामग्री को शुरू से आखिर तक सुव्यवस्थित करने का प्रयास किया है वहाँ दूसरी ओर बहुत सारे नये और दुर्लभ नुस्खें/उपचार और नई जानकारी जैसे शिशुओं का सही पालन-पोषण, बवासीर, हृदय रोग चिकित्सा और अनुभव, विष-चिकित्सा, स्वदेशी औषधियाँ बनाने की सामान्य विधियाँ, स्वदेशी औषधियों की गुणवत्ता, “स्वदेशी चिकित्सा सार” के उपचारों की सफलता के सम्बन्ध में प्राप्त अनुभव और स्थान-स्थान पर नई सामग्री शामिल करके पुस्तक की उपयोगिता को कई गुना बढ़ा दिया है। अत्यन्त उपयोगी होने के साथ यह पुस्तक सर्वाधिक साफ-सुथरी और सभी उम्र के लोगों को उपहार देने लायक पुस्तकों में अग्रणीय है। बच्चे को, भले ही उसकी भलाई के लिए, आपके द्वारा बार-बार टोकना या यह कहना कि ‘यह करो, यह न करो’ शायद उसे अच्छा न लगे परन्तु किसी तरह यह पुस्तक यदि उसे पढ़ने को मिल जाय तो इसके द्वारा मिलने वाला अप्रत्यक्ष मार्गदर्शन उसे अवश्य अच्छा लगेगा, ऐसा मेरा विश्वास है।

यदि मैं इस पुस्तक के अनुभव सिद्ध और प्रामाणिक प्रयोगों के माध्यम से भारत की नवीन पीढ़ी को परम्परागत स्वदेशी चिकित्सा की महानता के प्रति जरा भी आकर्षित और आश्वस्त कर सका तो मैं यह समझूंगा कि मेरे द्वारा लोक-कल्याण की भावना के साथ लगातार किया गया वर्षों का यह अथक परिश्रम सफल हो गया है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः

सर्वे सन्तु निरामयाः

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु

मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत् ॥

की कामना के साथ,

२१ दिसम्बर, १९९५

— अजीत मेहता

सप्तम संस्करण की प्रस्तावना

‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ का सातवां संस्करण (संशोधित एवं परिवर्धित) पाठकों की सेवा में अपने नये रूप में प्रस्तुत है। पुस्तक के सप्तम संस्करण के प्रकाशन तथा पाठकों से प्राप्त ढेर सारे प्रशंसा-पत्र और अनुभव इसकी लोकप्रियता का साक्षात् प्रमाण है। यह पुस्तक चिकित्सा-जगत में एक उच्च स्तर की पुस्तक साबित हुई है और पाठकगण इसे स्वास्थ्य-संजीवनी समझ कर न केवल इसे उपहार में देकर गौरवान्वित और आनन्दित महसूस कर रहे हैं बल्कि स्वदेशी चिकित्सा के प्रसार के पुनीत कार्य में रचनात्मक सहयोग प्रदान करके लेखक को निरन्तर प्रोत्साहित भी कर रहे हैं।

इसी से प्रेरित होकर मैंने पुस्तक में उपयोगी परिवर्तन, भूल-सुधार, नये उपचार तथा अनुभव सम्मिलित कर प्रत्येक संस्करण को हर बार उसे अधिक उपयोगी बनाने का प्रयास किया है।

आशा है पाठकगण नये संस्करण का भरपूर स्वागत करेंगे और लाभ उठायेंगे।

३० जून, २००३

—अजीत मेहता

MEDICINES से बचना है तो MED को अपनाइए।

MED अंग्रेजी के तीन अक्षर M, E, D से मिलकर बना है। यहाँ MED में—

M का अर्थ है = Meditation,

E का अर्थ है = Exercise, और

D का अर्थ है = Dieting है।

जहाँ मानसिक शान्ति के लिए Meditation आवश्यक है वहाँ शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए उचित Exercise (व्यायाम) और Dieting (परहेज) महत्वपूर्ण है। उचित विसर्जन की क्रिया के लिए जहाँ Exercise अनिवार्य है वहाँ उचित पोषण के लिए आवश्यक पथ्य-पालन के साथ पौष्टिक आहार का ग्रहण करना जरूरी है।

आठवाँ संस्करण की प्रस्तावना

‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ का आठवाँ संस्करण (परिवर्धित एवं संशोधित) आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस पुस्तक में ‘और नए अनुभव तथा नए प्रयोग’ नामक नवमां अध्याय (३ खण्डों और ३० पृष्ठों का) जोड़ा गया है जिसमें सम्मिलित सामग्री उपयोगिता की दृष्टि से बेजोड़ है। खण्ड-२ में सम्मिलित किए गए ‘नए प्रयोग’ साधारण व्यक्ति के लिए बहुत ही उपयोगी है जबकि खण्ड-१ में शामिल किए गए ‘नए अनुभव’ भी कम उपयोगी नहीं है।

खण्ड-३ में सम्मिलित ‘कपालभाति’ व ‘अनुलोम विलोम’ प्राणायाम रोगियों के लिए कल्पवृक्ष के समान है। स्वदेशी इलाज के साथ-साथ यदि इन दो प्राणायाम (प्रत्येक का रोजाना जल्दी उठकर दस-दस मिनट अभ्यास) का अभ्यास कर लिया जाए तो निस्संदेह लाभ अधिक और शीघ्र होगा, अन्यथा समस्त रोगों से बचाव तो होगा ही।

मुझे आशा ही नहीं, अपितु विश्वास है कि पुस्तक में दिए गए मार्गदर्शन को अपनाकर (किसी तरह का पूर्वाग्रह नहीं रखते हुए) पाठकगण न केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से आत्मनिर्भर बनने तथा आयुपर्यन्त स्वस्थ रहने में ही सक्षम हो सकेंगे बल्कि अपने परिवार और पीड़ित मानवता की स्वदेशी चिकित्सा द्वारा सेवा करके एक अद्भुत आनन्द का अनुभव भी कर सकेंगे।

धरम रहे अरु धन बचे, रोग समूल नशाय,
ऐते लाभ उठाइए, देसी औषध खाय।

फरवरी, २००५

—अजीत मेहता

स्वदेशी चिकित्सा करते समय नौ-सूत्रीय सावधानियाँ

- (१) प्रयोग में ली जाने वाली औषधियाँ सही, स्वच्छ एवं प्रभावशाली हो— प्रयुक्त की जाने वाली औषधियाँ सही, स्वच्छ, क्रीडाविहीन और अच्छी किस्म की होनी चाहिए। प्रायः औषधियाँ पुरानी होने पर वीर्यहीन होकर प्रभावशाली नहीं रहती।
- (२) प्रायः औषधि-सेवन खाली पेट अच्छा रहता है—जब तक कोई विपरीत निर्देश न हो, औषधि सेवन खाली पेट ही करना चाहिए। इसके लिए कम से कम औषधि-सेवन के दो घंटे आगे और दो घंटे पहले कुछ भी नहीं लेना चाहिए। सामान्यतः प्रातः खाली पेट, सन्ध्या खाने से दो-तीन घंटे पहले या बाद सोते समय औषधि सेवन उपयुक्त रहता है।
- (३) मात्रा और अनुपान के संबंध में सावधानी बरते — औषधि की कितनी मात्रा, कितनी बार और किस वस्तु के साथ लें—इस सम्बन्ध में निश्चित निर्देश पुस्तक में दिए गए हैं ताकि जनसाधारण को उनके पालन में कोई कठिनाई न हो।
- (४) शीघ्र व स्थायी आरोग्य के लिए यथाशक्ति परहेज आवश्यक है—अत्यधिक परहेज और बिल्कुल बदपरहेजी दोनों ठीक नहीं हैं। आवश्यक परहेज-पालन से इलाज शीघ्र व स्थायी होता है। यदि बाल्टी में छेद हो तो आप भला चाहे कितना ही पानी उसमें डालते चले जाय, वह भर नहीं सकती। उसी प्रकार कारण दूर न करते हुए, रोगी यदि लगातार बदपरहेजी करता चला जाय तो वह स्वस्थ कैसे हो सकता है, भले ही कितनी दवाइयाँ लेता रहे। प्रयोग काल में शराब-सिगरेट-बीड़ी-तम्बाकू, काफी, चाय, अण्डा, मांस आदि नशीलें और तामसिक पदार्थों से यथाशक्ति बचे रहने से आरोग्य लाभ जल्दी होता है और स्थायी भी। सम्पूर्ण आरोग्य प्राप्त करने के बाद भी कहीं रोग बदपरहेजी से दुबारा न हो जाय इस सम्भावना के कारण परहेज की आवश्यकता बनी रहती है।
- (५) शीघ्र-आरोग्य-लाभ के लिए पुस्तक में वर्णित सहायक उपचार एवं विशेष जानकारी का विवेक के साथ यथासम्भव उपयोग करें—पुस्तक में वर्णित सहायक उपचारों का अवलम्बन लेने से आरोग्य-प्राप्ति शीघ्र होने में मदद मिलती है। यद्यपि किसी भी इलाज के सम्बन्ध में पुस्तक में जन साधारण को आवश्यक जानकारी देने का पूरा प्रयास किया गया है, फिर भी इलाज करते समय विवेक से काम लेना चाहिए। निर्देशों को ठीक से समझने के लिए पुस्तक को बार-बार गीतापाठ की तरह पढ़ना चाहिए।

- (६) इलाज यदि माफिक आए तभी आगे जारी रखें—कोई भी प्रयोग करते समय सर्वप्रथम एक-दो दिन कुछ खुराकें लेकर देखें कि इलाज से आपको पहले से आराम मिल रहा है या रोग-वृद्धि हो रही है। यदि आप कुछ खुराकें लेने के बाद पहले से अच्छा महसूस कर रहे हैं तो इलाज को आगे बढ़ाएँ और यदि माफिक न आए तो इलाज को तुरन्त बन्द कर दें, पूरा कोर्स करने के तौर पर चालू न रखें।

यह जरूरी नहीं कि (रोगों के असंख्य अवस्थाओं के कारण) एक रोग अथवा किसी एक अवस्था में सफल सिद्ध हुआ प्रयोग उसी के समान प्रतीत होने वाली रोग की अवस्था में भी सदा शत-प्रतिशत सफल ही हो। बुद्धिमान चिकित्सक रोगी की (वातादि) प्रकृति, आयु, बल, रोगी की अवस्था, काल आदि में भिन्नता को दृष्टिगत रखते हुए घरेलू नुस्खें में यथोचित परिवर्तन कर सकते हैं परन्तु अल्प बुद्धि या साधारण व्यक्ति के लिए इन निश्चित प्रयोगों में परिवर्तन करना आसान नहीं है। अतः साधारण व्यक्ति को किसी नुस्खे का प्रयोग करते समय, यथासंभव अपने विवेक का इस्तेमाल करने के साथ ही निम्नलिखित सावधानी रखनी आवश्यक है—

“एक-दो दिन तक प्रयोग करने या कुछ खुराक लेने के बाद भी इलाज यदि माफिक न आए तो इलाज को तुरन्त बन्द कर दें।”

- (७) स्थायी लाभ के लिए पूरा इलाज करें—सम्पूर्ण आरोग्य की प्रतीति होने के बाद भी स्थायी लाभ के लिए कुछ खुराकें और लेकर औषधि बन्द कर दें।
- (८) अनावश्यक औषधियाँ न लें—सदैव औषधियों पर निर्भर रहने के बजाय यदि आप स्वस्थवृत्त पालन द्वारा रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने का प्रयास करेंगे और प्रकृति के समीप रहेंगे, तो बिना किसी दवा के रोग मुक्त रहेंगे।
- (९) परमकृपालु प्रकृति एवं सर्वशक्तिमान परमात्मा पर परमविश्वास रखें—कभी अधूरे मन, वहम और अविश्वास के साथ इलाज न करें। परमकृपालु प्रकृति एवं परमात्मा पर पूरा भरोसा रखें, साथ ही चिकित्सक और औषधि पर भी। विश्वास आशा जगाता है और आशावादी शीघ्र आरोग्य लाभ करता है। दूसरे शब्दों में, यदि आपको अपनी प्रकृति और आवश्यक परहेज का ज्ञान नहीं है तो स्वस्थ रहने के लिए यही स्वर्णिम नियम है कि जो वस्तु आपके अनुकूल नहीं आती हो उसका सेवन स्वेच्छा से त्याग दें।

स्वदेशी चिकित्सा के पुनः प्रचार-प्रसार और अनुसंधान के पुनीत कार्य को आगे बढ़ाने में आप भी दो प्रकार से सहायता कर सकते हैं—

१. 'स्वदेशी चिकित्सा सार' दिल खोलकर उपहार में दीजिए।

- (क) अपने रिश्तेदारों, मित्रों व स्नेहियों को मांगलिक अवसरों पर शुभेच्छा के साथ इस उच्च स्तर की लोकप्रिय एवं अत्यन्त उपयोगी पुस्तक को उपहार में दीजिए और स्वदेशी चिकित्सा को पुनः प्रत्येक घर में पहुँचा कर डाक्टरों के भारी बिलों और चक्करों से छुटकारा दिलाइये। नित्य काम आने वाली इस पुस्तक के साथ वे आपको भी सदैव याद रखेंगे। बर्तन या अन्य वस्तु के बाँटने की अपेक्षा पुस्तक का उपहार श्रेष्ठ है।
- (ख) आजकल समय-समय पर आयोजित अवसरों पर उपहार या गिफ्ट देने का विशेष चलन को देखते हुए लेखक का यह सुझाव है कि कुछ अवसरों जैसे शुभ विवाह या शादी की वर्षगांठ, जन्मदिन, गृहप्रवेश, पुण्यतिथि, तपस्या का पारणा या फिर दीपावली अथवा नववर्ष को यादगार बनाने के लिए लेखक की अत्यन्त उपयोगी और साफ-सुथरी किताबों को अपने रिश्तेदारों और मित्रगणों को उपहारस्वरूप देकर सुयश कमाइए।
- (ग) व्यापारीगण दीपावली या नववर्ष के उपलक्ष्य में गिफ्ट के रूप में अपने ग्राहकों में इन पुस्तकों का वितरण कर एक श्रेष्ठ विज्ञापन का लाभ उठा सकते हैं, साथ ही 'स्वदेशी-चिकित्सा' के प्रसार तथा उसे जन-जन तक पहुँचाने के प्रयास के पुनीत कार्य में सहभागी बन सकते हैं।

२. नुस्खे आजमाने के बाद लेखक को अनुभव लिखकर अवश्य भेजिए।

'स्वदेशी चिकित्सा सार' में वर्णित (अथवा अन्य किसी सुगम स्वदेशी) नुस्खे को आपने आजमाया हो और आपको चमत्कारी ढंग से लाभ पहुँचा हो तो अपने द्वारा अनुभूत प्रयोग का विवरण विस्तार से लेखक को लिखकर भेजने की कृपा करें। इससे अनुसंधान में तो मदद मिलेगी ही, साथ ही साधारण व्यक्ति तक पहुँचाने के प्रयास से उसे भी लाभ मिलेगा। अनुभूत नुस्खे का विवरण लिखते समय औषधि निर्माण-विधि (किस प्रकार कितनी मात्रा में बनाई) सेवन-विधि (कितनी मात्रा में कितनी बार कब-कब, किस अनुपात अर्थात् किस चीज के साथ और क्या परहेज रखते हुए ली) सेवन अवधि (कितने समय तक लेने से कितना लाभ अनुभव हुआ तथा जड़ से रोग समाप्ति का अनुभव या पूर्ण लाभ हुआ तो कितने समय बाद हुआ) कोई विशेष व्यक्तिगत अनुभव आदि के साथ लेखक को अवश्य लिख भेजें। अनुभव भेजने के लिए लेखक आपका सदैव आभारी रहेगा।

सामान्य रोगों के सुगम इलाज

१. स्मरण शक्ति की कमजोरी (Weak Memory)

सात दाने बादाम गिरी सायंकाल किसी कांच के बर्तन में जल में भिगो दें। प्रातः उनका लाल छिलका उतारकर बारीक पीस लें। यदि आँखें कमजोर हो तो साथ ही चार काली मिर्च पीस लें। इसे उबलते हुए २५० ग्राम दूध में मिलाएँ। जब तीन ऊफान आ जायें तो नीचे उतारकर एक चम्मच देशी घी और दो चम्मच बूरा (या चीनी) डाल कर ठंडा करें। पीने लायक गर्म रह जाने पर इसे आवश्यकतानुसार पन्द्रह दिन से चालीस दिन तक लें। यह दूध मस्तिष्क और स्मरण शक्ति की कमजोरी दूर करने के लिए अति उत्तम होने के साथ वीर्य बलवर्धक है।

विशेष—(१) यह बादाम का दूध सर्दियों में विशेष लाभप्रद है और दिमागी मेहनत करने वाले एवं विद्यार्थियों के लिए अत्यन्त उपयोगी है। प्रातः खाली पेट इस दूध को लेने के बाद दो घंटे तक कुछ न खायें पीएँ। (२) उपरोक्त बादाम का दूध तीन चार दिन पीने से आधे सिर के दर्द में आराम होता है। (३) बादाम को चन्दन की तरह रगड़ने के समान बारीकतम पीसना या खूब चबाकर मलाई की तरह कोमल बनाकर सेवन करना आवश्यक है। इससे बादाम आसानी से हजम हो जाने पर पूरा लाभ मिलता है और कम बादाम से भी अधिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

अन्य विधि—यदि उपरोक्त तरीके से बादाम का दूध लेना संभव न हो तो सात भिगोई हुई बादाम की गिरियाँ छीलकर (चार काली मिर्च के साथ पीसकर बारीक करके अथवा वैसे ही) एक-एक बादाम को नित्य प्रातः खूब चबा-चबाकर खा लें और ऊपर से गर्म दूध पी लें। स्मरणशक्ति की वृद्धि के साथ-साथ इससे आँखों के अनेक रोग जैसे—आँखों की कमजोरी, आँखों का थकना, आँखों से पानी गिरना, आँख आना आदि दूर हो जाते हैं।

विकल्प—तीन ग्राम (एक चायवाला चम्मच भर) शंखपुष्पी का चूर्ण दूध या मिश्री की चासनी के साथ रोजाना प्रातः तीन-चार सप्ताह (विशेषकर गर्मियों में) तक लेने से स्मरण शक्ति बढ़ती है और मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है तथा विश्लेषणात्मक बुद्धि बढ़ती है। हरी शंखपुष्पी (पचांग) १० ग्राम घोट-छानकर दूध मिलाकर ठंडाई की भाँति भी ले सकते हैं। इस सम्बन्ध में लेखक की दूसरी पुस्तक “स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार” पृष्ठ ८० पर “शंखपुष्पी-सर्वोत्तम मेध्य रसायन” पढ़ें।

२. स्नायु संस्थान की कमजोरी

बनारसी आँवले का मुर्ब्बा एक नग अथवा नीचे लिखी विधि से बनाया गया बारह ग्राम (बच्चों के लिए आधी मात्रा) लें। प्रातः खाली पेट खूब चबा-चबाकर खाने और उसे एक घंटे बाद तक कुछ भी न लेने से मस्तिष्क के ज्ञान तन्तुओं को बल मिलता है और स्नायु संस्थान (Nervous System) शक्तिशाली बनता है।

विशेष—गर्मी के मौसम में इसका सेवन अधिक लाभकारी है। इस मुर्ब्बे को यदि चाँदी के बर्क में लपेटकर खाया जाय तो दाह, कमजोरी तथा चक्कर आने की शिकायत दूर होती है। वैसे भी आँवला का मुर्ब्बा शीतल और तर होता है और नेत्रों के लिए हितकारी, रक्तशोधक, दाहशामक तथा हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आंतें, आमाशय को शक्ति प्रदान करने वाला होता है। इसके सेवन से स्मरणशक्ति तेज होती है। मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। मानसिक दुर्बलता के कारण चक्कर आने की शिकायत दूर होती है। सवेरे उठते ही सिर दर्द चालू हो जाता है और चक्कर भी आते हो तो भी इससे लाभ होता है। आजकल शुद्ध चाँदी के वर्क आसानी से नहीं मिलते अतः नकली चाँदी के वर्क का इस्तेमाल न करना ही अच्छा है। चाय-बिस्कुट की जगह इसका नाश्ता लेने से न केवल पेट ही साफ रहेगा बल्कि शारीरिक शक्ति, स्फूर्ति एवं कान्ति में भी वृद्धि होगी। निम्न विधि से निर्मित आँवला मुर्ब्बा को यदि गर्भवती स्त्री सेवन करे तो स्वयं भी स्वस्थ रहेगी और उसकी संतान भी स्वस्थ होगी। आँवले के मुर्ब्बे के सेवन से रंग भी निखरता है।

निषेध—मधुमेह के रोगी इसे न लें।

आँवला मुर्ब्बा बनाने की सर्वोत्तम विधि—५०० ग्राम स्वच्छ हरे आँवला कट्टकस करके उनका गूदा किसी कांच के मर्तबान में डाल दें, और गुठली निकाल कर फेंक दें। अब इस गूदे पर इतना शहद डालें कि गूदा शहद में तर हो जाये। तत्पश्चात् उस कांच के पात्र को ढक्कन से ढक कर उसे दस दिन तक रोजाना चार-पाँच घंटे धूप में रखे। इस प्रकार प्राकृतिक तरीके से मुर्ब्बा बन जायेगा। बस दो दिन बाद इसे खाने के काम में लाया जा सकता है। इस विधि से तैयार किया गया मुर्ब्बा स्वास्थ्य की दृष्टि से श्रेष्ठ है क्योंकि आग की बजाय सूर्य की किरणों द्वारा निर्मित होने के कारण इसके गुण-धर्म नष्ट नहीं होते और शहद में रखने से इसकी शक्ति बहुत बढ़ जाती है।

सेवन विधि—प्रतिदिन प्रातः खाली पेट १० ग्राम (दो चम्मच भर) मुर्ब्बा लगातार तीन-चार सप्ताह तक नाश्ते के रूप में लें, विशेषकर गर्मियों में। चाहें तो इसके लेने के पन्द्रह मिनट बाद गुनगुना दूध भी पिया जा सकता है। चेत्र या क्वार (March/April or Sept./Oct.) मास में इसका सेवन करना विशेष लाभप्रद है।

ऐसा मुर्ब्बा विद्यार्थियों और दिमागी काम करने वालों की मस्तिष्क की शक्ति और कार्यक्षमता बढ़ाने और चिड़चिड़ापन दूर करने के लिए अमृत तुल्य है। इसमें

विटामिन 'सी', 'ए', कैल्शियम, लोहा का अनुूठा संगम है। १०० ग्राम आँवले के गूदे में ७२० मिलीग्राम विटामिन 'सी', १५ आइयू विटामिन 'ए', ५० ग्राम कैल्शियम, १.२ ग्राम लोहा पाया जाता है। आँवला ही एक ऐसा फल है जिसे पकाने या सुखाने पर भी इसके विटामिन नष्ट नहीं होते।

यदि उपरोक्त विधि से मुरब्बा बनाना सम्भव न हो तो केवल हरे आँवले के बारीक टुकड़े करके या कद्दूस करके शहद के साथ सेवन करना भी लाभप्रद है। इससे पुराने कब्ज व पेट के रोगों में भी अभूतपूर्व लाभ होता है।

३. आधे सिर का दर्द (आधासीसी)

गाय का ताजा घी सुबह-शाम दो-चार बूँद नाक में रुई से टपकाने अथवा सूँघते रहने से आधासीसी की पीड़ा जड़ से आराम हो जाती है। साथ ही इसे नाक से खून गिरना भी जड़मूल से नष्ट हो जाता है। सात दिन तक लें।

विकल्प—सिर के जिस तरफ के भाग में दर्द हो उस तरफ के नथुने में सात-आठ बूँद सरसों का तेल डालने अथवा सूँघने से दर्द एकदम बन्द हो जाता है। चार-पाँच दिन तक दिन में दो-तीन बार इसी प्रकार सूँघने से कई बार दर्द सदा के लिए मिट जाता है।

४. चक्कर आना (Vertigo or Giddiness)

सूखा आँवला (गुठली रहित) छः ग्राम और धनिया (खुश्क दाना) छः ग्राम लेकर अधकूट करके रात में मिट्टी के बर्तन में २५० ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः मसल छानकर एक-दो चम्मच मिश्री का चूर्ण मिलाकर पीने से तीन-चार दिन में सिर घूमना एवं चक्कर आने बन्द हो जाते हैं। इससे गर्मी के कारण होने वाला सिर घूमना एवं चक्कर आने बन्द हो जाते हैं। इससे गर्मी के कारण होने वाला सिर दर्द मिटता है। गर्मी या दिमाग की कमजोरी के कारण अकस्मात् आँखों के आगे अँधेरा छा जाने में आराम होता है।

विशेष—आवश्यकतानुसार आठ-दस दिन तक लें। आधासीसी में भी आशातीत लाभ होता है।

५. बालों का समय से पहले सफेद होना

एक चम्मच भर आँवला चूर्ण दो घूंट पानी के योग से सोते समय अंतिम वस्तु के रूप में लें। असमय बाल सफेद होने और चेहरे की कान्ति नष्ट होने पर जादू का सा असर करता है। (साथ ही स्वर को मधुर और शुद्ध बनाता है तथा गले की घर-घराहट भी इससे ठीक हो जाती है।)

सहायक उपचार—(क) आँवला चूर्ण का लेप—सूखे आँवलों के चूर्ण को पानी के साथ लेई (Paste) बनाकर इसका खोपड़ी पर लेप करने तथा पाँच-दस मिनट

बाद केशों को जल से धो लेने से बाल सफेद होने और गिरने बन्द हो जाते हैं। सप्ताह में दो बार, स्नान से पहले यह प्रयोग आवश्यकतानुसार तीन मास तक करके देखें।

(ख) आँवला-जल से सिर धोना सर्वोत्तम—विधि इस प्रकार है—२५ ग्राम सूखे आँवलों के यक्कूट (मोटा-मोटा कूटकर) किए हुए टुकड़ों को २५० ग्राम पानी में रात को भिगो दें। प्रातः फूले हुए आँवलों को कड़े हाथ से मसलकर सारा जल पतले स्वच्छ कपड़े से छान लें। अब इस निथरे हुए जल को केशों की जड़ों में हल्के-हल्के अच्छी तरह मलिये और दस-बीस मिनट बाद केशों को सादे पानी से धो डालिए। रुखे बालों को सप्ताह में एक बार और चिकने बालों को सप्ताह में दो बार धोना चाहिए। आवश्यकता हो तो तो कुछ दिन रोजाना भी धोया जा सकता है। केश धोने के एक घंटे पहले या जिस दिन केश धोने हों, उसके एक दिन पहले रात में आँवलों के तेल की मालिश केशों में करें।

आँवला तेल बनाने की विधि

आँवला तेल बनाने की प्रथम विधि—हरे आँवलों को कुचलकर या कट्टूकस करके, साफ कपड़े में निचोड़कर ५०० ग्राम रस निकाले। किसी लोहे की कड़ाही या कलईदार बर्तन (या मिट्टी के चिकने बर्तन) में ५०० ग्राम आँवलों का रस डालकर उसमें ५०० ग्राम साफ किया हुआ काले तिलों का तेल (या समभाग नारियल का तेल) मिला लें और बर्तन को मन्द-मन्द आग पर रखकर गर्म करें। पकते-पकते जब आँवलों का रस का जलीय अंश वाष्प बनकर उड़ जाए (अर्थात् जब चटर-पटर या सनसनाहट की आवाज आनी बन्द हो जाय) और तेल-तेल बाकी रह जाये तब बर्तन को आग से नीचे उतारकर ठंडा कर लें। ठंडा हो जाने पर इस तेल को फलालैन के कपड़े (या साफ सफेद महीन कपड़े) या फिल्टर बेग की सहायता से छान लें। तत्पश्चात् इस तेल को बोतल में भरकर दैनिक प्रयोग में लाये। इस तेल को बालों (बाल गीले न हो) की जड़ों में अंगुलियों के पोरों से नर्मी से मालिश करने से बाल लम्बे होते हैं और काले भी।

दूसरी विधि—ताजे आँवलों के रस के बजाय आँवलों के काढ़े से आँवला तेल बनाना—इसके लिए सूखा आँवला (गुठली निकाला हुआ) १५० ग्राम को दरदरा कूटकर, एक बड़े कलई के बर्तन में ६०० ग्राम पानी में रात्रि में भिगोकर रख दें और लगातार १५ घंटे भिगोने के बाद आँवला सहित पानी युक्त बर्तन को हल्की-हल्की आंच पर पकने को रख दें। पकते-पकते जब पानी ३०० ग्राम के लगभग रह जाये तो बर्तन को आग पर से नीचे उतारकर इस घोल को ठण्डा कर लें। बाद में आँवलों को (अथवा पानी में भिगाई अन्य औषधियों को) खूब मसलकर किसी साफ बारीक कपड़े से छान लें। इससे पानी छन जायेगा तथा औषधि का फोक कपड़े के ऊपर रह जाएगा। अब इस छने हुए आँवले के पानी (काढ़ा) को किसी अन्य बर्तन में डालकर उसमें ५०० ग्राम काले तिलों का तेल (रिफाइन्ड) मिलाकर धीमी आग पर

रखकर पकाएँ। जब केवल तेल शेष रह जाय तब बर्तन को आग से नीचे उतार लें। ठंडा हो जाने पर इसे छानकर बोतल में भर लें। (चाहे तो इस छने हुए तेल में एक ग्राम हरा आयल कलर अच्छी तरह मिलाकर रंगीन कर सकते हैं और तदुपरांत दो ग्राम बाह्यी आँवला कम्पाउण्ड (सुगन्ध) या अन्य सुगन्ध मिलाकर सुगन्धित बना सकते हैं परन्तु रंगीन या सुगन्धित बनाना जरूरी नहीं है।)

इस विधि में हर तीसरे दिन केश धोने से केशों की श्यामलता दिन प्रतिदिन बढ़ती रहती है और चिरकाल तक उनका सौंदर्य स्थिर रहता है। बालों का गिरना और टूटना बन्द होकर उनकी जड़ें मजबूत होती है। केश काले, घने, स्वच्छ, चमकीले और रेशम की तरह मुलायम हो जाते हैं। सिरदर्द तथा आँखों को भी फायदा होता है। मस्तिष्क में ताजगी रहती है और सिर के रोग दूर होते हैं। यदि नजले और मानसिक दुर्बलता के कारण बाल गिरते हो तो उपरोक्त विधि से केश धोने से निश्चय ही लाभ होता है। साबुन से जहाँ त्वचा और बालों को हानि पहुँचती है वहाँ आँवला-जल से धोने से त्वचा कांतियुक्त, शक्तिवान और कोमल होगी और केश घने, कजरारे और रेशमी बनेंगे। इसलिए कहा गया है—

जूता चप्पल रबड़ की, करे नित्य प्रयोग,
शौच न जावे प्रातः, या नजला का रोग।
धोवे जो सिर को सदा, साबुन सोड़ा डाल,
कछुक समय उपरान्त ही, श्वेत होय सब बाल।

इस सम्बन्ध में लेखक की अन्य पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' पृष्ठ ८३-८६ पर दिया गया, "बालों के लिए चमत्कारी केश-तेल" अध्याय पढ़ें, जिसे पढ़ने के बाद बालों की समस्याओं को लेकर झूठे और खोखले विज्ञापनों के पीछे भागने वाले इन आसान केश-तेलों का स्वयं निर्माण कर अवश्य लाभान्वित होंगे और गुमराह होने से बचेंगे।

६. सिर में रूसी या सीकरी (Dandruff)

नारियल का तेल १०० ग्राम, कपूर ५ ग्राम दोनों को मिलाकर शीशी में रख लें। दिन में दो बार-स्नान के बाद केश सूख जाने और रात में सोने से पहले सिर पर खूब मालिश करें। दूसरे ही दिन से रूसी (सफेद पतली भूसी की तरह) में लाभ प्रतीत होगा।

विशेष—

तोला एक कपूर लें, पाव नारियल तेल,
शीशी में रख लीजिए, कर दोनों का मेल।
त्रिफला से सिर धोय के, तेल लगाये जोय,
केश बढ़े अरु नर्म हो, सिर में ठंडक होय ॥

इस तेल के प्रयोग से बालों में जूँ पैदा नहीं होती। त्रिफला—जल बनाने और उससे सिर धोने की विधि के लिए 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' पृष्ठ ३ देखें।

विकल्प—(१) बाल धोने से आधा घंटा पहले एक नींबू काटकर मलने से या नींबू का रस मलने से और फिर हल्के गर्म पानी से धोने से सिर की रूसी साफ हो जाती है और रुखे-सूखे बाल चमकदार व सैट हो जाते हैं अथवा दो किलो पानी में दो नींबूओं का रस निचोड़कर एक सप्ताह तक प्रतिदिन बालों को अच्छी प्रकार धोएँ तो जूँ न रहेंगी। बाल चमक उठेंगे। रूसी दूर हो जायेगी। (२) नारियल के तेल में तेल से आधा नींबू का रस तथा जरा सा कपूर मिला लें। रात में तेल बालों की जड़ों में लगाकर हल्की हल्की मालिश करें और प्रातः स्नान कर कंधी करे। रूसी समाप्त होने के साथ-साथ जूँ भी नहीं रहेगी। (३) रीठे का शैम्पू रूसी में उतना ही कारगर है जितना कोई आधुनिक फार्मूले का शैम्पू। बाल टूटने पर बालों को साबुन से न धोकर रीठे से धोना चाहिए। बाल टूटते हैं तो हर चौथे रोज सिर धोइए।

रीठे के शैम्पू की विधि—रात में रीठे के छिलके के छोटे-छोटे टुकड़े करके पानी में भिगो दें। (अनुपात—एक हिस्सा रीठा का छिलका, चालीस हिस्सा पानी)। सुबह उस पानी को मसलकर अथवा उबालकर उससे सिर धोने से बाल लम्बे और घने होते हैं। इसके लिए बालों को पहले थोड़ा गुनगुना पानी डालकर धोइए। उसके बाद रीठे के पानी के घोल की आधी मात्रा सिर पर डालकर बालों को पाँच दस मिनट तक मलिए। अब इसे धो डालिए। फिर आधा बचा हुआ शैम्पू-पहले की तरह डालकर मलिए, अच्छी तरह मलने के बाद धो डालिए। "बालों के सौंदर्य-निखार के लिए स्वदेशी शैम्पू" आगे पृष्ठ १७० पर भी देखें।

७. बालों का गिरना

केशों के झड़ने या टूटने पर सिर में नींबू के रस में दो गुना नारियल का तेल मिलाकर उंगलियों की अग्रिम पोरों से आहिस्ता-आहिस्ता केशों की जड़ों में मालिश करने से आपके केश झड़ने बन्द हो जायेंगे। साथ ही केश मुलायम व सीकरी मुक्त हो जाएंगे तथा बालों से सम्बन्धित अन्य सभी रोग भी दूर हो जाएंगे।

विशेष—खोपड़ी की खुश्की-रूसी की दशा में नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर रात को खोपड़ी में मलें और सुबह गुनगुने पानी या रीठे के पानी से सिर धो डालें। दो-चार बार करने से ही सिर की खुश्की और रूसी नष्ट हो जाती है।

८. लम्बे और रेशमी केशों के लिए केश-शैम्पू (केशों का सौंदर्य)

शिकाकाई और सूखा आँवला प्रत्येक २५-२५ ग्राम लें। थोड़ा कूटकर टुकड़े (यवकूट) कर लें। रात को इन्हें ५०० ग्राम पानी में डालकर भिगो दें। प्रातः इस पानी को मसलकर कपड़े से छान लें और सिर पर मलें। दस-बीस मिनट बाद स्नान कर लें। इस प्रकार शिकाकाई और आँवलों के पानी से सिर धोकर और केश सूखने

पर नारियल का तेल लगाने से केश लम्बे, घने, रेशम की तरह मुलायम और चमकदार हो जाते हैं।

विशेष—गर्मियों में यह प्रयोग अनुकूल रहता है। इससे केश सफेद नहीं होने पाते और यदि सफेद होने लगें हो तो सफेद बाल काले हो जाते हैं।

सहायक उपचार—आधी या एक मूली रोजाना दोपहर में भोजन के बाद काली मिर्च तथा नमक लगाकर खाने से बाल लम्बे होंगे और रंग साफ होगा। तीन-चार महीने लगातार खायें। एक महीने तक इसका इसी तरह सेवन करने से कब्ज, अफारा और अरुचि में आराम होता है। अनुकूल होने पर ही यह प्रयोग चालू रखें क्योंकि मूली किसी-किसी को अनुकूल नहीं आती।

केश सौंदर्य के लिए आगे पृष्ठ १६९ भी देखें।

९. आँखों का दुखना

चार ग्रेन (दो रत्ती) फिटकरी बारीक पीसकर तीस ग्राम गुलाबजल में घोलकर रख लें। ड्रापर द्वारा इस लोशन की दो-दो बूँद दिन में दो-तीन बार आँख में टपकाने से आँख का दर्द, लाली दूर होगी और कीच या गीँड़ का बहुत आना बन्द होगा। दुखती आँखों के लिए यह श्रेष्ठ दवा है।

यदि गुलाब जल न मिले तो उसकी जगह डिस्टिल वाटर या उबला हुआ पानी ठंडा किया हुआ इस्तेमाल किया जा सकता है।

सहायक उपचार : दुखने से पहले—जब यह पता चले कि आँखें दुखने आने वाली हैं तो उसी समय जिस आँख में तकलीफ हो उस तरफ के कान में रुई ठूस दें। यदि दोनों आँखों के दुखने की आशंका हो तो दोनों कानों में रुई ठूस दें। दो-तीन घंटों में ही पूर्ण आराम आ जाएगा।

१०. आँख की गुहेरी (Sty)

इमली के बीज की गिरी को पत्थर पर चन्दन की तरह घिसकर गुहेरी (फुन्सी) पर लेप करने से तत्काल ठंडक पड़ जाती है और कुछ ही घंटों में रोग का नामोनिशान तक नहीं रहता। इससे न केवल रोग बिल्कुल नष्ट हो जाता है बल्कि भविष्य में पुनः नहीं होता।

विशेष—(१) इमली के बीज को प्रयोग में लाने से पहले तीन दिन पानी में भिगोकर छिलका उतारकर रख लेना चाहिए। (२) बिच्छू के काटने पर छिलका उतारे एक बीज का सफेद भाग पानी में घिसकर दश स्थान पर लगा दें। लगाते ही चिपक जायेगा और जहर चूसकर ही उतरेगा।

सहायक उपचार—जिस स्थान पर गुरांजनी उठ रही हो, वहाँ सूरज के सामने खाली हथेली पर सीधे (दाएँ) हाथ की तर्जनी उंगली से इतना घिसें कि उसमें गर्मी

आ जाय। उंगली गर्म होने पर फिर उस उंगली से बार-बार फुंसी पर सेंक करे। यही क्रिया कई बार करने से गुहेरी दूर हो जाती है।

बार-बार गुहेरी निकलना बन्द करने के लिए—(१) प्रातःसायं तीन ग्राम त्रिफला चूर्ण गोदुग्ध से लें। इससे बार-बार गुहेरी निकलना बन्द हो जाएगा। सप्ताह-दो सप्ताह लें। (२) अपने गुप्तांग की सदैव ठीक से सफाई रखें।

११. मोतियाबिंद

प्याज (सफेद) का रस दस ग्राम, असली शहद (छोटी मक्खियों का पतला शहद) दस ग्राम, भीमसेनी कपूर दो ग्राम—इन तीनों को अच्छी तरह मिलाकर शीशी में रख लें। रात को सोने से पहले कांच की सलाई द्वारा आँखों में लगाने से उतरता हुआ (आरम्भिक) मोतियाबिंद शीघ्र ही रुक जाता है। यदि उतरा हुआ भी हो तो साफ हो जाता है।

यदि भीमसेनी कपूर न मिल सके तो केवल शहद और प्याज के रस से ही काम चलाया जा सकता है।

विशेष—मोतियाबिंद की प्रारम्भिक अवस्था में केवल शुद्ध मधु (छोटी मक्खियों का पतला शहद या कमल का शहद) प्रतिदिन प्रातः एक बूँद (या कांच की सलाई से लगाते रहने से) नेत्रों में तीन-चार सप्ताह तक डालने से निश्चित रूप से लाभ होगा। काले मोतियाबिंद से बचाव होगा क्योंकि शहद से आँखों की पुतली की पारदर्शिता बढ़ती है और नेत्रों का तनाव कम होता है। शुद्ध मधु के नियमित रूप से प्रातः कांच की सलाई से आँखों में लगाते रहने से दृष्टिक्षीणता दूर होकर नेत्र-ज्योति बढ़ती है तथा अन्य नेत्र सम्बन्धी विकार दूर हो जाते हैं। शहद से नेत्रों व उनके तनाव की अनेक बीमारियाँ दूर हो जाती है।

दृष्टि कभी मंद न होगी—स्वस्थ आँखों में शुद्ध मधु की एक सलाई सप्ताह में एक-दो बार डालने से दृष्टि कभी मंद न होगी, बल्कि उम्र के साथ तेज होगी। साथ ही खाने के लिए चार बादाम रात में पानी में भिगोएँ और सवेरे चार काली मिर्च के साथ पीसकर मिश्री के साथ चाटें अथवा वैसे ही चबाएँ और ऊपर से दूध पी लें तो कहना ही क्या! सोने में सोहागा है।

विकल्प—नए मोतियाबिंद में ताजे स्वमूत्र की दो-तीन बूँदें आँखों में रोजाना दो-तीन बार डालने से प्रारम्भिक मोतियाबिंद ठीक हो जाता है अथवा बढ़ने से रुक जाता है। स्वमूत्र को चौड़े मुँह की कांच की स्वच्छ शीशी में ढंककर रख दें और पन्द्रह मिनट बाद या स्वाभाविक रूप से ठंडा होने पर ही इससे आँखें धोएँ या बूँदें आँख में डालें। यह प्रयोग महीने-दो महीने करके देखें। इस सम्बन्ध में लेखक की अन्य पुस्तक “अहिंसक चिकित्सा पद्धतियाँ” पृष्ठ २५-२६ देखें।

सहायक उपचार—करतल-विश्राम (Palming) (पृष्ठ संख्या १०) का अभ्यास करें। जब तक इलाज जारी रहे तब तक निम्न परहेज करेंगे तो शीघ्र और स्थायी लाभ होगा।

परहेज—मैदा, चीनी, धुले हुए चावल, खीर, उबले हुए आलू, हलवा, भारी तथा चिकनाई वाले भोजन। चाय, कॉफी, शराब। अचार, मुरब्बे, टॉफियाँ, चाकलेट आदि का सेवन न करें। नेत्रों के लिए हितकारी—कढ़ूकस किया हुआ आँवला या आँवला-मुरब्बा, पपीता, पका आम, दूध, घी, मक्खन, मधु। काली मिर्च और घी-बूरा। सौंफ-मिश्री। गुड़ व सूखा धनिया। चौलाई, पालक, बथुआ, सेंहजन, पोदीना, धनिया, पत्तागोभी, मेथी पत्ती, कढ़ी पत्ती (मीठे नीम की पत्तियाँ) आदि कैरोटीन प्रधान पत्तियों वाली वनस्पतियाँ। पालक या कढ़ी पत्ती युक्त दाल। अंकुरित मूँग, गाजर, बादाम, मधु आदि।

१२. नेत्र-ज्योतिवर्धक (चश्मा छुड़ाने के लिए)

बादाम-गिरी, सौंफ (बड़ी) स्वच्छ की हुई, मिश्री कूजा तीनों को बराबर-बराबर लेकर कूट-पीसकर बारीक चूर्ण बनाकर किसी कांच के बर्तन में रख लें। प्रतिदिन रात में सोते समय १० ग्राम की मात्रा में २५० ग्राम दूध के साथ चालीस दिन तक निरन्तर लेते रहने से दृष्टि इतनी तेज हो जाती है कि चश्मे की आवश्यकता ही नहीं रहती। इसके अतिरिक्त इससे दिमागी कमजोरी, दिमाग की गर्मी, दिमागी फिटूर और बातों को भूल जाने की बीमारी भी दूर हो जाती है।

विशेष—(१) बच्चों को आधी मात्रा दें। पूर्ण लाभ के लिए दवा के सेवन के दो घंटे बाद तक पानी न पीएँ। नेत्र-ज्योति के साथ-साथ याददाश्त भी बढ़ेगी। (२) कूजा मिश्री न मिले तो साधारण मिश्री का प्रयोग भी कर सकते हैं। कूजा मिश्री मिट्टी के बर्तन या कूजे की सहायता से एक विशेष विधि से बनाई जाती है। यह अधिक शीतल मानी जाती है।

सहायक उपचार—(१) सुबह उठते ही मुँह में ठंडा पानी भरकर मुँह फुलाकर ठंडे जल से आँखों पर छीटे लगाने चाहिए। ऐसा दिन में तीन बार करें। (२) त्रिफला-जल से आँखें धोना—आँवला, हरड़ और बहेड़ा (गुठली रहित) समान मात्रा में लेकर उन्हें यकूट (थोड़ा-सा कूटकर) कर लें और किसी शीशी में भरकर रख लें। प्रतिदिन शाम को इसमें से १० ग्राम त्रिफला चूर्ण को कोरे मिट्टी या शीशे के पात्र में एक गिलास पानी (२०० ग्राम) में भिगो दें। सुबह इसको मसलकर छान लें। फिर इसके निथरे हुए पानी से हल्के हाथ से नेत्रों में खूब छीटे लगाकर लीया करे। इससे न केवल आँखों की ज्योति की रक्षा की जाती है, बल्कि नजर ज होती है, तथा आँखों की अनेक बीमारियाँ ठीक होती हैं। इस त्रिफला-जल से लगातार महीने-दो महीने आँखों में छपके मारने से आँखों से कम सूझना, आँखों के सामने अँधेरा छा जाना, सिर घूमना, आँखों में उष्णता, रोहें, खुजली, पीड़ा, लाली, जाला,

मोतियाबिन्द आदि सभी चक्षु रोगों का नाश होता है। (देखें आगे पृष्ठ १०५-१०७ भी) (३) सूरज किरण चिकित्सा में हरे पानी (हरी बोतल में दिन भर धूप में रखकर बनाया गया सूर्यतप्त पानी जो अगले दिन सुबह तक स्वाभाविक रूप से ठंडा हो गया हो) से दिन में दो-तीन बार आँखें धोते रहने से नेत्र-ज्योति बढ़कर चश्मा तक छूट जाता है। इस सम्बन्ध में लेखक की अन्य पुस्तक "सूरज किरण चिकित्सा" पृष्ठ ४१, ४३ एवं ७३, ७४ देखें। (४) पैर के तलवों में सरसों के तेल की प्रतिदिन मालिश करने और नहाने से पहले पैर के अंगूठे तेल से तर करने से नेत्र-ज्योति बढ़ती है तथा आँखों के रोग नहीं होने पाते। (५) गाजर, टमाटर का सेवन करें। दिन में दो बार आधा गिलास की मात्रा में गाजर का रस दो-तीन महीनों तक पीएँ।

नेत्रों के व्यायाम और करतल-विश्राम (Palming)

डॉ. वेट्स के अनुसार दृष्टि के सभी प्रकार के रोगों का मूल कारण आँखों की बाहरी पेशियों पर तनाव या दबाव पड़ना है, जो कालान्तर में नेत्र का आकार ही बदल देते हैं। विभिन्न प्रकार के तनाव नेत्रों में विभिन्न प्रकार के आवर्तन दोष (Errors of Refraction) उत्पन्न करते हैं। पास की दृष्टि (Myopia) में नेत्र गोलक की लम्बाई बढ़ जाती है जिसके कारण दूर के पदार्थों को देखने में असुविधा रहती है। दूर की दृष्टि (Hyper Metropia) तथा वृद्धावस्था की अल्प दृष्टि में नेत्र-गोलक संकुचित अवस्था में रहते हैं। जिससे पास की वस्तु देखना कठिन होता है। ये सब दशाएँ अपूर्ण अनुसरण (Imperfect Accommodation) के कारण होती हैं। विभिन्न प्रकार के तनावों को दूर करने के लिए कई उपाय (आँखों के व्यायाम) बताये हैं जिनके अभ्यास से दोषयुक्त दृष्टि की उपरोक्त दशाओं पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इनमें सर्वाधिक उपयोगी और महत्वपूर्ण है—करतल-विश्राम।

करतल-विश्राम (Palming) की विधि—करतल-विश्राम के लिए आरामदेह स्थिति में बैठे कोहनियों को घुटनों पर रख लें और घुटनों को सटा लें अथवा कोहनियों को मेज पर रखें अथवा घुटनों पर तकिया रखकर उस पर कोहनियाँ रखें। आँखें ढीली बन्द करें। दोनों हाथों की हथेलियाँ प्याली की तरह बनाकर गाल की हड्डियों (Cheek bones) पर रखते हुए उनसे अपनी बन्द आँखों को इस प्रकार ढकें कि हथेलियाँ आँखों को नहीं छुयें। हथेलियों से आँखें ढकते समय ध्यान रखें कि न तो आँखों पर कोई दबाव ही पड़े और न ही कहीं से प्रकाश प्रवेश पा सके। हाथ और आँखें तनावरहित रहनी चाहिए। सोचना बिल्कुल बन्द कर दें। मानसिक तनाव भी नहीं रहना चाहिए। मस्तिष्क को तनाव रहित रखने के लिए बिल्कुल कालापन (Absolute Black Background) का अनुभव करना चाहिए। सही रीति से करतल-विश्राम में कालापन देखने के लिए कोई प्रयास नहीं किया जाना चाहिए बल्कि बिना किसी प्रयास के सहज ही प्रकाशहीन कमरे की भाँति बिल्कुल

कालापन का अनुभव होना चाहिए क्योंकि तभी आँखें और मस्तिष्क विश्राम की अवस्था में होते हैं। कुछ समय इसी अवस्था में रहने के बाद आप हाथ हटाकर तेजी से आँखें मिचकाइए और आँखें खोलिए। अब आप देखेंगे कि आपकी आँखें अधिक ताजगीपूर्ण और शक्तिशाली हो गई हैं।

विशेष—(१) करतल-विश्राम का अभ्यास साधारणतया दिन में चार-पाँच बार, दो से दस मिनट तक किया जा सकता है। आँखों पर अनावश्यक दबाव (Strain) से उत्पन्न रोगों तथा मोतियाबिन्द की शांति के लिए करतल-विश्राम बहुत लाभदायक है और इसे हर घंटे कुछ मिनट तक अवश्य करना चाहिए। सही ढंग से करतल-विश्राम के बाद आप दृष्टि जाँचने का चार्ट (स्नेलन टेस्ट कार्ड) में पहले की अपेक्षा एक-दो पंक्तियाँ अधिक पढ़ सकते हैं और अक्षर अधिकाधिक काले दीख पड़ते हैं जो कि दृष्टि-सुधार के लक्षण हैं। (२) नेत्रों की थकावट दूर करने के लिए कम से कम दस मिनट पॉमिंग करनी चाहिए। इसे नेत्रों का शवासन कहा जा सकता है। (३) यदि रोगी को कालेपन का अनुभव करना सम्भव न हो तो गहरी काली वस्तु (यथा काला कम्बल, काला परदा, घटाटोप काली रात) का अनुमान करना या ध्यान में लानी चाहिए। इनमें भी परिचित वस्तुओं का ध्यान में लाना बड़ा आसान रहता है क्योंकि इनमें मस्तिष्क पर जोर नहीं पड़ता। (४) करतल-विश्राम में काले रंग का ध्यान के साथ-साथ मस्तिष्क को आरामदेह (Relaxed) स्थिति में रखना भी आवश्यक है। अतः सोचना बिल्कुल बन्द कर दें। यदि ऐसा न कर सके तो कम-से-कम मस्तिष्क को अशान्ति लाने वाले विचार जैसे खराब स्वास्थ्य, मन की सुस्ती, चिन्ता, क्रोध आदि से मुक्त रखना चाहिए और इनके स्थान पर अच्छे स्वास्थ्य और सुखद विचार को स्थान दिया जाना चाहिए।

इस प्रकार करतल-विश्राम से आँखों का विश्राम (Relaxation) होकर आश्चर्यजनक लाभ होता है।

अन्य नेत्र-व्यायाम एवं क्रियाएँ

आँखों की मांसपेशियों और आँखों से सम्बन्धित स्नायु को ताकतवर व तनावरहित बनाने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को पॉमिंग के अतिरिक्त निम्नलिखित नेत्र-व्यायाम और क्रियाएँ, रोजाना ५-१० मिनट का समय निकालकर अवश्य करनी चाहिए।

(१) पुतली घुमाने की क्रियाएँ

(क) पुतलियों को ऊपर-नीचे घुमाना—रीढ़ सीधी और गर्दन को स्थिर रखकर बिना सिर घुमाएँ दोनों पुतलियों को ऊपर-नीचे घुमाना अर्थात् दोनों पुतलियों को पहले ऊपर की ओर ले जाते हुए ऊपर आकाश देखना और फिर नीचे लाते हुए नीचे धरती देखना। इस तरह सहजता से क्रमशः ऊपर-नीचे ६ बार देखें।

(ख) पुतलियों को बाएँ-दाएँ घुमाना—फिर पुतलियों को बाएँ-दाएँ घुमाना मानों पुतलियाँ क्रमशः बाएँ-दाएँ कान को देख रही हैं। सहजता से ६ बार ऐसा करें।

(ग) पुतलियों को चक्राकार घुमाना—फिर पुतलियों को चक्राकार घुमाना अर्थात् पहले बाएँ से दाएँ (घड़ी की सुई की तरह) बड़ा से बड़ा गोला बनाते हुए गोलाकार घुमाना और फिर दाएँ से बाएँ गोलाकार घुमाना। ऐसा चार बार सहजता से करें।

इस प्रकार (ऊपर-नीचे, बाएँ-दाएँ और गोलाकार घुमाने की) तीनों क्रियाएँ पहले धीरे-धीरे और बाद में जल्दी-जल्दी करें। प्रत्येक क्रिया चार-छह बार करने के बाद कोमलता से पलक झपकाकर आँखें बन्द करके कुछ क्षण विश्राम कर लें। इन्हें दो-तीन बार, बीच बीच में विश्राम देकर दोहराया जा सकता है। पुतली घुमाने से नेत्र-पेशियों का तनाव हटकर बड़ा आराम मिलता है और दृष्टि-शक्ति बढ़ती है।

(२) दृष्टि को बार-बार बदलने का अभ्यास (Shifting)—दृष्टि को एक स्थान से हटाकर दूसरे स्थान पर ले जाने या एक बिन्दु को देखकर दूसरे बिन्दु पर दृष्टि ले जाने को 'दृष्टि हटाना' कहते हैं। अपनी अंगूठे के पास वाली (तर्जनी) उंगली अपनी आँखों के सामने १० इंच की दूरी पर रखें। अब उंगली के ऊपरी सिरे पर दृष्टि जमाएँ और उसे साफ-साफ देखें। फिर उंगली की सीध में २० फीट दूर कोई बड़ी वस्तु, जैसे खिड़की को देखें। दृष्टि को पास और दूर केन्द्रित करें अर्थात् बारी-बारी से दूर-पास देखें। यह क्रिया दस बार करने के पश्चात् एक क्षण के लिए पलक झपकाकर विश्राम करें और तब दोहराएँ। यह दृष्टि का अनुसरण (accommodation) सुधारने के लिए विशेष लाभदायक है। स्वस्थ दृष्टि किसी एक बिन्दु पर अधिक देर स्थिर नहीं रहती बल्कि एक स्थान से दूसरे स्थान पर चलती रहती है। सभी नेत्र-व्यायाम चश्मा उतारकर कर करने चाहिए और दो नेत्र-व्यायाम के बीच कुछ क्षण पॉर्मिंग कर लेना चाहिए।

(३) पलक झपकाना (Blinking) पलक झपकाना अर्थात् पलकों को जल्दी-जल्दी बन्द करने और खोलने की क्रिया से आँखों को विश्राम मिलने से नजर तेज होती है। पलकें न झपका सकने का अर्थ है आँखों में तनाव और गड़बड़ी। अतः एकटक देखने की आदत पड़ने पर दिन में कई बार पलकें झपकाने का अभ्यास करना शुरू कर देना चाहिए जैसे एक बार में लगातार दस बार पलक झपकाना। पढ़ते समय भी प्रत्येक दस सैकण्ड में एक या दो बार पलक झपकनी चाहिए। पलक झपकने से आँखों की थकान मिटती है, आँख की पेशियाँ सिकुड़ने और फैलने से रक्त संचार सुधरता है और अश्रुग्रन्थि से पर्याप्त तरल निकलते रहने से आँख साफ, गीली और चमकदार रहती है।

(४) झूमना (Swinging) सीधे खड़े होकर पाँवों को एक फीट की दूरी पर रखें। अब आप अपनी बाईं एड़ी को जमीन से जरा उठाते हुए (अपने सिर, आँखें, कंधे, कूल्हे, बाजू को ढीला रखते हुए) शरीर को दाहिनी ओर घुमाएँ, इतना घुमाएँ

कि दाहिनी तरफ की दीवार के समानान्तर हो जाए। फिर बाँई एडी को जमीन पर रखें और दाहिनी एडी को इसी प्रकार उठाकर शरीर को बाँई तरफ घुमाएँ। सिर, कूल्हें, कंधे सब एक ही दिशा में घूमने चाहिए। न तो अपने को एक ओर से दूसरी ओर झटके से घुमाएँ और न ही तनकर। कमरे की चीजे घूमती हुई लगें तो उस पर ध्यान न दें। प्रति मिनट लगभग सोलह बार बाएँ-दाएँ झूमना चाहिए। कम से कम पाँच मिनट या इससे ज्यादा समय तक सोने से पहले इसे करना विशेष लाभप्रद है। झूमने का उपरोक्त व्यायाम (Long Swing) पेशियों और स्नायुओं के तनाव को कम करता है, विशेषकर गर्दन, कंधे और निचली कमर का तनाव। इससे आँखों की थकान दूर होती है और दृष्टि सुधरती है। अनिद्रा और आँखों के सामने तिलमिले या उड़ते हुए धुनगे से दीखने के रोग में लाभ मिलता है।

(५) हँसना और मुस्कुराना—हँसना केवल मानव को ही मिला ईश्वरीय वरदान है। हँसने से दिल हल्का होता है, तनाव घटता है और मानसिक तनावजन्य रोग जैसे थकान, चिन्ता, विषाद, चिड़चिड़ापन आदि मिटते हैं। डॉ. नार्मन का कथन है कि प्रतिदिन चार-पाँच किलोमीटर दौड़ने से जो व्यायाम होता है और उससे जो शारीरिक क्षमता बढ़ती है उतनी ही पाँच मिनट हँसने से बढ़ती है। अतः कम से कम दिन में तीन बार खिलखिलाकर हँसना चाहिए। उन्मुक्त हँसी से मष्तिष्क से लेकर संपूर्ण नाड़ी-मंडल स्पन्दित हो उठता है और फेफड़ों की अशुद्ध वायु शरीर से बाहर निकल जाती है, विभिन्न मांसपेशियाँ और एड्रिनल ग्रन्थियाँ समुचित रूप से सक्रिय हो जाती हैं, जिससे स्वास्थ्य और सौंदर्य पर हितकारी प्रभाव पड़ता है। हँसने से न केवल मानसिक तनाव घटता है बल्कि रक्त संचालन और पाचन भी सुधरता है। बिना कुछ अपनी जेब से खर्च किए आपके हँसने और मुस्कुराने से न केवल आपको प्रसन्नता मिलती है बल्कि सामने वाले का मन भी प्रसन्न होता है और वातावरण भी। बड़े से बड़े संकट में मुस्कुराते हुए संघर्ष करते रहने से आपकी परेशानी कम होगी। हँसने और मुस्कुराने का आँखों पर भी हितकारी प्रभाव पड़ता है और आँखों में एक मुग्ध कर देने वाली चमक आ जाती है।

१३. कान का दर्द

लहसुन की एक गाँठ में से दो कली लेकर छिलका और झिल्ली उतार लें। दो चम्मच सरसों के तेल में डालकर हल्की-हल्की आंच पर गर्म करने के लिए रखें। जब लहसुन जलने लगे और काला पड़ने लगे तब तेल की कटोरी आग से उतारकर तेल को कपड़छान कर लें अथवा निचरे हुए गुनगुने तेल को रुई के फाहे से कान में सुहाता-सुहाता दो-चार बूँद डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

विशेष—यदि कान में कीड़ा चला गया हो तो वह मरकर अपने आप बाहर निकल आता है और दर्द बन्द हो जाता है। यदि कान बहता हो तो लहसुन के साथ नीम की दस पन्द्रह कोपलें या पाँच सात पत्तियाँ भी औटाएँ। तत्पश्चात् दो बूँद रात

सोने से पहले कुछ दिन डालते रहने से कान का जख्म और कान का बहना ठीक हो जाता है।

विकल्प—प्याज का रस तनिक-सा गर्म करके दो-तीन बूँद कान में डालने से कान का दर्द तुरन्त दूर होता है। प्याज को कूट पीसकर मलमल के कपड़े से निचोड़ कर रस निकालें और इस प्याज के रस को थोड़ा सा गर्म करके दो-तीन बूँद कान में सुहाता-सुहाता डालें। कान में कैसा भी दर्द हो, आराम होगा।

विशेष—इससे ऊँचा सुनना, कान में भिनभिनाहट तथा शायं-शायं की आवाज तथा कान का बहना आदि रोगों में भी लाभ होता है। कान के कीड़े भी नष्ट होते हैं।

१४. नकसीर

(क) तत्काल नकसीर बन्द करने के लिए—तीन ग्राम सुहागे को थोड़े से पानी में घोलकर दोनों नथुनों पर लेप कर लें। नकसीर तत्काल बन्द हो जाएगी।

सहायक उपचार—सिर पर ठंडे पानी की धार डालने से नाक से रक्त गिरना शीघ्र बन्द होता है। यदि इससे नकसीर बन्द न हो तो उपरोक्त सुहागे के घोल के लेप से नकसीर अवश्य बन्द हो जाएगी।

(ख) पुरानी नकसीर की बीमारी में संजीवनी—बीस ग्राम मुल्तानी मिट्टी को जरा कूटकर रात्रि के समय मिट्टी के बर्तन में पाव किलो पानी में डालकर भिगो दें। प्रातः पानी को निथार कर छान लें। इस साफ पानी को पिलाने से (बच्चों को आधी मात्रा) दो-तीन दिन पिलाने से वर्षों का पुराना रोग सदा के लिए समूल नष्ट हो जाएगा। बच्चों को इस पानी में बताशा या मिश्री मिलाकर पिलाएँ।

विशेष—नदी के समान बहती हुई नकसीर इससे तत्क्षण बन्द हो जाएगी। जिनको दिन में कई बार नकसीर फूटती है उनके लिए भी संजीवनी के समान उत्तम है। मुल्तानी मिट्टी का पानी पिलाने के साथ नीचे बैठी हुई मुल्तानी मिट्टी का रोगी के मस्तिष्क तथा नाक पर पाँच मिनट के लिए लेप करने से और भी अधिक लाभ होगा।

१५. दांतों की बीमारियों में रामबाण

सैधा नमक मैदे की तरह बारीक पीस कर कपड़-छान कर लें। ध्यान रहे, रड़के नहीं। ऐसा नमक दो ग्राम हथेली पर रखकर उससे चार गुना सरसों का तेल डाल दें। फिर हथेली को टेढ़ी कर तेल की बूँदों से उंगली से मसूड़ों की हल्के-हल्के भली प्रकार मालिश रोजाना प्रातः करे। खून निकले तो निकलने दीजिए। कुछ देर नमकीन तेल की मसूड़ों पर मालिश करते रहने के पश्चात् तेल-भीगा बचा नमक दातों-दाढ़ों पर लेप की तरह उंगली से लगा कर थोड़ा रगड़कर फौरन सादे या गुनगुने पानी से कुल्ले कर लें।

उपरोक्त विधि से कुछ दिन लगातार दांत साफ करते रहने से दांतों का ठंडा गर्म और खट्टा लगना समाप्त हो जाता है। हिलते दांत सुदृढ़ हो जाते हैं। काली

पपड़ी नहीं जमती। दांत साफ और मजबूत होते हैं। दांतों के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। दांत का दर्द और मसूड़ों की सूजन और टीस मिट जाती है तथा फूले मसूड़ों से खून निकलना बन्द हो जाता है। निरन्तर ऐसा करने से पायरिया नष्ट हो जाता है और दांतों के समस्त रोगों से बचाव हो जाता है।

विशेष—कहा भी है—

नमक महीन लीजिए, अरु सरसों का तेल,

नित्य मले रीसन मिटे, छूट जाय सब मैल।

इस मंजन का नित्य प्रातः करने से न पायरिया होता है, न दांत हिलते हैं और न मसूड़े फूलते हैं। (पृष्ठ १९५-१९९ भी देखें)

इस प्रयोग के साथ-साथ चाहें तो आप सोने से पहले नर्म टूथब्रश और किसी अच्छे पेस्ट से भी दांत साफ कर सकते हैं। ध्यान रहे, टूथब्रश को मसूड़ों से दांतों की तरफ लाते हुए टूथब्रश करें।

विकल्प—(१) एक कप पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक मिलाकर नित्य सोने से पहले कुल्ला करने से दांतों के हर प्रकार के रोगों से बचाव होता है।

(२) रात को नमक के पानी से गरारे करने तथा सुबह नीम की दातुन नियमित करते रहने से दांतों का कोई रोग नहीं होता।

(३) सरसों के तेल में सेंधा नमक के स्थान पर बारीक हल्दी का चूर्ण मिलाकर दांतों पर नित्य सोने से पहले मलने से पायरिया तथा दांतों की कई तकलीफें जैसे—दांत व मसूड़े दर्द करना, उनसे खून आना, दांतों में ठंडा पानी लगना आदि में कुछ ही सप्ताह के प्रयोग से आश्चर्यजनक लाभ मालूम होने लगता है।

सहायक उपचार—(१) मल मूत्र त्यागते समय सदैव ऊपर नीचे के दांतों को भींच कर रखने से दांत जीवन भर नहीं हिलते। (२) अधिक गर्म और ठंडे पदार्थों के सेवन से बचें। गर्म खाना खाने के ऊपर फ्रिज का ठंडा या बर्फ का पानी न पीएँ। (३) आधा गिलास पानी में आधा नींबू निचोड़ कर दिन में दो बार एक सप्ताह तक पीएँ। (४) दन्तशूल—अगर दांतों में अचानक दर्द उठे तो अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े (छिलका उतारकर) पीड़ित दांतों के बीच दबाने एवं रस चूसने से कई तरह के दांतों के दर्द मिटते हैं।

१६. मुँह की दुर्गन्ध

एक लौंग मुँह में रखकर नित्य भोजन के बाद चूसने से मुँह से बदबू आनी बन्द हो जाती है व दुर्गन्धमय साँस दूर होती है।

विशेष—शरीर की दुर्गन्ध कफ, लार और मुँह-दुर्गन्ध को दूर करने के लिए इसका उपयोग गुणकारी है। इसके अतिरिक्त श्वास-कास में लवंग मुख में रखने से कफ आराम से निकलता है तथा कफ की दुर्गन्ध दूर होती है। दांत पीड़ा दूर होती

है और दांत मजबूत होते हैं। अम्ल पित्त (Acidity) दूर होती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। गठिये की पीड़ा दूर होती है तथा मुँह में वात के छाले मिटते हैं। पान में ज्यादा चूना खाने से जीभ फट गई हो तो वह एक लौंग चूसने से ठीक हो जाती है।

विकल्प—यदि पाचन विकार के कारण मुख से दुर्गन्ध आती हो तो भोजन के पश्चात् दोनों समय आधा चम्मच सौंफ चबाने से दूर होती है। यह मुख रोग और सूखी खाँसी में भी लाभदायक है। इससे बैठी हुई आवाज खुल जाती है और गले की खुश्की और आवाज की कर्कशता ठीक होती है।

सहायक उपचार—एक गिलास पानी में एक नींबू का रस मिलाकर प्रातः कुल्ले करने से मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है। ऐसा सप्ताह-दो सप्ताह करें।

१७. मुख का बिगड़ा स्वाद

नींबू को काटकर उसकी एक फाँक में दो चुटकी काला नमक (अथवा सेंधा नमक) एवं काली मिर्च पीसी हुई भर लें। फिर धीमी-धीमी आंच या तवे पर रखकर गर्म कर लें। इसके चूसने से मुख की कड़वाहट दूर होकर मुँह का बिगड़ा स्वाद ठीक होता है, पेट की गड़बड़ी व बदहजमी की शिकायत मिटती है, और भूख खुलकर लगती है।

विकल्प—(१) मुख का स्वाद खराब होने पर मुख शुद्धि के लिए और कीटाणु रहित करने के लिए एक लौंग को मुख में रखकर चूसना चाहिए। चाय पीने के बाद मुँह का बिगड़ा स्वाद इससे सही हो जाता है। (२) केवल दो काली मिर्च मुँह में रखकर चबाने से मुँह का स्वाद ठीक हो जाता है और जी नहीं मिचलाता है। उच्चारण स्पष्ट और हकलाहट की शिकायत कम हो जाती है।

१८. चेहरे और मुखमण्डल का सौंदर्य

नींबू का रस (दो बार कपड़े से छाना हुआ) १० ग्राम, ग्लिसरीन १० ग्राम और गुलाबजल १० ग्राम—तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर एकरस करके रख लें। इस लोशन को प्रतिदिन रात सोने से पहले चेहरे पर हल्के-हल्के मलने से चेहरा रेशम के समान कोमल और सुन्दर बनता है। चेहरे के दाग, कील, झाड़ियाँ, मुँहासे दूर होकर मुखमण्डल की रंगत निखरती है। पन्द्रह-बीस दिन के इस्तेमाल से ही कील मुँहासे दूर होकर चेहरे का रंग साफ हो जाता है और चेहरा मुलायम बन जाता है।

विशेष—(१) नींबू के रस में रोमकूपों को साफ कर उनमें भरे मैल को निकालने की विलक्षण क्षमता है। इस कारण भी त्वचा अधिक स्वच्छ, सुन्दर, अधिक मुलायम और कांतिमान बन जाती है। (२) अधिक महंगे बाजारू लोशनों के स्थान पर नींबू रस से बना हुआ यह लोशन श्रेष्ठ सिद्ध हुआ है क्योंकि शीत ऋतु की बर्फीली हवाओं से त्वचा की रक्षा करने का अपूर्व गुण इसमें विद्यमान है। इसे हर ऋतु में

रात्रि को सोते समय चेहरे व हाथों पैरों पर लगा सकते हैं। शीत ऋतु में दिन में भी लगा सकते हैं। इससे मुखमण्डल गोरा व तेजस्वी होने लगता है। (३) मुँहासों पर यदि ग्लिसरीन न भी हो तो केवल नींबू का रस और गुलाबजल मिलाकर रात्रि सोने से पहले मलने से भी मुँहासे दूर होंगे और दाग भी नहीं पड़ेंगे।

सहायक उपचार—(१) सौंदर्यवर्धक रस—गाजर तीन भाग, टमाटर दो भाग, चुकन्दर एक भाग का रस निकालकर आधा गिलास नित्य लगातार कम-से-कम पन्द्रह-बीस दिन पिया जाये तो चेहरे की झुर्रियाँ, छया, दाग, मुँहासे दूर होकर चेहरा सुन्दर और टमाटर की तरह लाल हो जाता है अथवा इसके स्थान पर केवल गाजर का रस या सन्तरे का रस भी लिया जा सकता है। गाजर का रस इस प्रकार नित्य एक सप्ताह पीने से पेट की कीड़े निकल जाते हैं। अम्लरोग भी ठीक होता है।

रस का सेवन दिन में तीन-चार बजे करना उत्तम है। इसके आगे-पीछे कम से कम एक घंटे कुछ खाए पीएँ नहीं। कम से कम पन्द्रह-बीस दिन रसपान करें। दो मास तक कर सकें तो फिर कहना ही क्या !

११. मुँह के छाले

(क) छोटी हरड़ को बारीक पीसकर छालों पर लगाने से मुँह तथा जीभ के छालों से छुटकारा मिलता है तथा मुखपाक मिटता है। जो छाले किसी भी दवा से ठीक नहीं हो रहे हों इस दवा के लगाने से निश्चय ही ठीक हो जायेंगे। दिन में दो-तीन बार लगायें।

विशेष—(१) पेट साफ रखा जाये। (२) अधिक मिर्च मसालेदार पदार्थों से बचें।

विकल्प—(१) रात के भोजन के पश्चात् एक छोटी हरड़ चूसें। इससे आमाशय और आन्तड़ियों के दोषों के कारण महीनों ठीक न होने वाले मुँह व जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं। हरड़ को चूसते रहने से पाचक अंग शक्तिशाली बन जाते हैं, पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। (२) तुलसी की चार-पाँच पत्तियाँ नित्य सुबह और शाम चबाकर ऊपर से दो घूंट पानी पीयें। मुँह के छाले व मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है। चार-पाँच दिन खायें। (३) दो ग्राम भुना हुआ सुहागा का बारीक चूर्ण पन्द्रह ग्राम ग्लिसरीन में मिलाकर रख लें। दिन में दो-तीन बार मुँह एवं जीभ के छालों पर लगायें। शीघ्र लाभ होगा।

(ख) बच्चों के मुँह के छाले—मिश्री को बारीक पीसकर उसमें थोड़ा-सा कपूर मिलाकर मुँह में लगायें या भुरकाएँ। (मिश्री ८ भाग, कपूर १ भाग) इससे मुँह के छाले और मुँहपाक मिटता है। यह दवा बच्चों के मुँह आने पर बहुत लाभकारी है।

(ग) बार-बार मुख में छाले होना—जिसे बार-बार मुख के छाले होते रहते हैं, उसे टमाटर अधिक खाने चाहिए।

सहायक उपचार—टमाटर के रस में ताजा पानी मिलाकर कुल्ली करने से मुँह, होंठ और जीभ के छाले दूर हो जाते हैं।

२०. मुखपाक

चार ग्राम फूले हुए सुहागे का बारीक चूर्ण, छः ग्रेन (तीन रत्ती) कपूर, बारह ग्राम ग्लिसरीन में मिश्रित कर किसी शीशी में भर लें और आवश्यकता के समय मुँह के भीतर घाव पर लगायें। शीघ्र लाभ होगा। जीभ, होंठ और मुँह के छालों और घावों के लिए जिसे मुँह का आ जाना कहते हैं, यह श्रेष्ठ दवा है।

२१. मुँहासे (Acne & Pimples)

नींबू के रस में बराबर गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर लगायें। आधा घंटे बाद चेहरा ताजा जल से धो डालें। दस-पन्द्रह दिनों के प्रयोग से मुँहासे दूर हो जाते हैं और मुँह के दाग भी। अथवा केवल नींबू के छिलकों को मुँह पर स्नान से पूर्व धीरे-धीरे मलने से और कुछ देर बाद गुनगुने पानी से मुँह धोते रहने से भी कुछ दिनों में मुँहासे दूर हो जाते हैं।

विशेष—(१) मुँहासों को फोड़ना या नोचना नहीं चाहिए। इससे वे और भी ज्यादा फैलते हैं और त्वचा में स्थायी दाग पड़ जाते हैं। (२) उपरोक्त प्रयोग से पहले चेहरे को पानी की भाप से साफ कर लें तो शीघ्र लाभ होगा। (३) कब्ज न होने दें।

विकल्प—(१) जायफल को कच्चे गोदुग्ध में किसी पत्थर पर घिस लें, इतना कि मुँह पर लेप हो जाये। मुँह पर लेप करने के बाद थोड़ी देर सूखने दें। फिर हाथ से रगड़कर उबटन की तरह छुड़ा लें। फिर गुनगुने पानी से धोकर पोंछ लें। दिन में दो बार यह क्रिया करने से दो-तीन दिन में ही मुँहासे दूर होकर मुँहासों के काले दाग-धब्बे मिट जाते हैं और चेहरा निखरता है। चाहे तो जायफल को कच्चे दूध में घिसकर रात सोते समय मुँहासों और काले धब्बों पर लेप करें और प्रातः धो डालें। इससे भी दो-चार सप्ताह में कील, मुँहासे और काले दाग मिटकर मुखमण्डल निखर उठता है। (२) जैतून का तेल नियमित रूप से लगाने से अनेक प्रकार के मुँहासे व फुन्सियाँ ठीक हो जाती हैं। साथ ही त्वचा पर मुँहासों, फुन्सियों के दाग और निशान भी मिटा देता है। (३) सुबह दातुन करते समय दातुन (नीम की हो तो उत्तम है) के नर्म कूचे को मुँहासों पर फेरने से मुँहासे साफ हो जाते हैं और फिर कभी नहीं निकलते। (४) नीम के पेड़ की छाल अन्दर की तरफ से चन्दन की तरह पानी में घिसकर लेप करने से मुँहासे बैठ जाते हैं। (५) नीला तेल (नीली शीशी में डेढ़ महीने धूप दिखाकर बनाया गया तेल) मुँहासों पर लगाते रहने से मुँहासे तथा मुँहासों के दाग मिट जाते हैं। इस सम्बन्ध में लेखक की अन्य पुस्तक "सूरज किरण चिकित्सा" पृष्ठ ६० देखें।

२२. चेहरे की ताजगी (चेहरे का गुलाब की तरह दिखना)

प्रातः सूर्योदय के समय किसी बगीचे में जाकर छोटे छोटे पौधों पर पड़ी ओस की बूँदों से किसी स्वच्छ रूमाल को भिगो लें। ओस से भीगे इस रूमाल को धीरे-धीरे चेहरे पर मलिए। चेहरा गुलाब की तरह खिल उठेगा।

विशेष—सर्दियों में इस रूमाल को घर जाकर और गर्म कमरे में बैठकर इस ओस-जल से भीगे रूमाल से चेहरे की धीरे-धीरे मालिश करें। इस प्रकार फूलों, पत्तियों पर पड़ी ओस अपने मुख पर मलने से आप स्वयं एक सुखद ताजगी का अनुभव करेंगे।

२३. गले की खराश

एक गिलास गर्म पानी में आधा चम्मच नमक, डालकर दिन में तीन बार गरारे करने में गले की खराश, गले में दर्द और काँटे चुभने जैसा अनुभव होने की अवस्था में आराम होता है।

विकल्प—२५० ग्राम दूध में दो ग्राम (आधा चम्मच) हल्दी की चूर्ण डालकर दो-तीन बार उबालें और छान लें। फिर पीने लायक गर्म रहने पर डेढ़ चम्मच पिसी हुई मिश्री या शक्कर मिलाकर रात्रि सोते समय दो-तीन दिन पीना चाहिए। गले की खराश में बहुत लाभदायक है।

विशेष—(१) गले की खराश के अतिरिक्त खाँसी, सर्दी, जुकाम व फ्लू भी ठीक होता है। (२) उपरोक्त दूध में हल्दी डालकर एक ही बार लेने से फ्लू (Influenza) चार घंटों में ठीक हो जाता है। (३) यदि इसी दूध में हल्दी के साथ-साथ चौथाई चम्मच सौंठ का चूर्ण डालकर उबाला जाय और इसे छानकर लिया जाय तो लटका हुआ काग (जिसके कारण उपजीभ बढ़कर जब जीभ से स्पर्श करती है तो सूखी खाँसी उठती है) ठीक होता है। (४) बच्चों को आधी मात्रा दें।

२४. गले की सूजन एवं दर्द (Gargles for Sore Throat)

फूली फिटकरी दो ग्राम (आधा चम्मच) २५० ग्राम गर्म पानी में डालकर दिन में दो-तीन बार गरारे करें। इससे गले की सूजन एवं दर्द दूर होता है। यह सम्भव नहीं हो तो केवल नमक आधा चम्मच एक गिलास गर्म पानी में डालकर गरारे करने से भी लाभ होता है।

विशेष—इससे गले में दर्द एवं सूजन के अतिरिक्त गला रूँधा सा रहने पर, बिना एक-दो बार खाँसे आवाज नहीं निकलती हो, गले में एक दम चिकना गाढ़ा मवाद जैसा कफ निकलता हो जिसकी वजह से मुँह एकदम चिकना रहता है, कोई मीठी या मैदे की वस्तु नहीं खा पाना, गले की खराश आदि शिकायतें दूर होती हैं। इससे गले में दोनों तरफ की गाँठें जो कभी-कभी फूल जाती हैं और दर्द जिसके

कारण खाया-पिया नहीं जाता और बुखार भी आ जाता है ऐसे टांसिल्ल में भी लाभ होता है। गले के भीतर के छाले भी नष्ट होते हैं।

विकल्प—(१) गले की सूजन व दर्द के लिए १० ग्राम (दो चम्मच) अजवायन ५०० ग्राम पानी में १५ मिनट तक उबाल-छान काढ़ा बना लें। थोड़ा सा नमक डालकर गरारे दिन में दो बार सुबह और रात्रि में सोने से पहले करने से तुरन्त लाभ होता है। अगर गले में सूजन आ गई हो तथा कफ अधिक निकलता हो तो दो ग्राम अजवायन सोने से पहले चबाकर ऊपर से गर्म पानी पी लें। इससे कफ की उत्पत्ति कम होती है। (२) गले के दर्द में धनिया सूखा और मिश्री बराबर वजन मिलाकर एक चम्मच की मात्रा से दिन में दो-तीन बार चबायें। आवश्यकतानुसार दो-तीन दिन खाएँ। मुख के छालों में भी यह लाभप्रद है।

२५. गला बैठने पर

(क) जोर-जोर से ऊँची आवाज में भाषण या बातचीत करने के कारण—कच्चा सुहागा आधा ग्राम (मटर के बराबर सुहागे का टुकड़ा) मुँह में रखें और रस चूसते रहें। उसके गल जाने के बाद स्वरभंग तुरन्त आराम हो जाता है। दो-तीन घंटों में ही गला बिल्कुल साफ हो जाता है। उपदेशकों और गायकों की बैठी हुई आवाज खोलने के लिए अत्युत्तम है।

(ख) गर्म खाने के पश्चात् ठंडा पानी पीने के कारण गला पकड़ने पर—सोते समय एक ग्राम मुलहठी के चूर्ण को मुख में रखकर कुछ देर चबाते रहे। फिर वैसे ही मुँह में रखकर सोएँ रहें। प्रातःकाल तक गला अवश्य साफ हो जायेगा। मुलहठी चूर्ण को पान के पत्ते में रखकर लिया जाय तो और भी आसान और उत्तम रहेगा। इससे प्रातः गला खुलने के अतिरिक्त गले का दर्द और सूजन भी दूर होती है।

(ग) सर्दी, जुकाम के कारण यदि गला बैठ गया हो—रात को सोते समय सात काली मिर्च और उतने ही बताशे चबाकर सो जायें। सर्दी-जुकाम, स्वरभंग ठीक हो जाएगा। बताशे न मिलें तो काली मिर्च व मिश्री मुँह में रखकर धीरे-धीरे चूसते रहने से बैठा गला खुल जाता है।

विकल्प—भोजन के पश्चात् दस काली मिर्च का चूर्ण घी के साथ चाटें अथवा दस बताशे की-चासनी में दस काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर चाटें।

(घ) स्वरभंग में आगे पृष्ठ २५ पर 'साधारण दमा (श्वास)' के अन्तर्गत दिया गया सुहागा का फूला और मुलहठी वाला प्रयोग भी लाभप्रद है।

स्वरभंग में पथ्य—चपाती, दूध, हलुवा, गरम-गरम खाएँ। पानी भी गरम या गुनगुना पीएँ। बहुत अधिक चिल्लाने या बोलने से जब आवाज बैठ जाए तो मौन रखना ठीक रहता है। **अपथ्य—**सिगरेट, बीड़ी, अतिशीतल पेय, शराब आदि।

२६. टॉन्सिलज (Tonsils)

हल्दी (यवकूट अर्थात् थोड़ी कुटी हुई), सैंधा नमक, वायविडंग (थोड़ा कूटा हुआ) तीनों वस्तुएँ प्रत्येक दो-दो ग्राम (आधा-आधा चम्मच) लें और ५०० ग्राम पानी में पाँच मिनट औटाएँ। फिर कपड़े से छानकर सुहाते गर्म पानी में नित्य दो बार गरारे करें परन्तु रात में सोते समय अवश्य करें। एक सप्ताह में ही रोग जाता रहता है।

विशेष—टॉन्सिलज तथा गंग्लगंड में गाजर का रस प्रतिदिन तीन-चार बजे दिन में १२५ ग्राम (एक छोटा गिलास) लगातार दो-तीन मास तक पीयें। यह कौड लीवर आयल का अच्छा विकल्प है। (२) टॉन्सिल की सूजन में केवल गरम पानी (२०० ग्राम) में नमक (आधा चम्मच) डालकर गरारे करने से आराम आ जाता है। दिन में दो-तीन बार नमक के पानी के गरारे करें।

२७. नजला-जुकाम

सुहागे को तवे पर फूलाकर बारीक पीसकर शीशी में भर लें। नजला-जुकाम होने पर आधा ग्राम (बच्चों के लिए आधी मात्रा) गरम पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से पहले ही दिन अन्यथा दूसरे तीसरे दिन तो रोग का नामोनिशान न रहेगा। सैकड़ों बार अनुभूत, हानिरहित और चमत्कारपूर्ण हैं।

विशेष—सुहागे का फूला बनाने की विधि—सुहागा को फुलाने या खील बनाने (शुद्ध करने) के लिए बारीक कूटकर लोहे की स्वच्छ कड़ाही में या तवे पर डालें और तेज आंच में इतना पकाएँ कि पिघलने के पश्चात् सूख जाये। अब यह धीरे-धीरे फूलने लगेगा। फूलने के बीच थोड़े-थोड़े समय बाद लोहे की छुरी से इसे उलट-पुलट करते रहे। इस प्रकार सारा सुहागा फूल जायेगा। फिर इसे बारीक पीसकर किसी शीशी में भरकर रख लें।

विकल्प—(१) सात काली मिर्च और सात बताशे पाव भर जल में पकावें। चौथाई रहने पर इसे गरमागरम पी लें और सिर तथा सारा बदन ढककर दस मिनट तक लेट जाएँ। सुबह खाली पेट और रात सोते समय दो दिन प्रयोग करें। दो दिन में ही नजले में बिल्कुल आराम हो जाएगा। इससे जुकाम, खाँसी, हल्की हरातर और शरीर के दर्द में आराम हो जाता है और पसीना आकर शरीर फूल सा हल्का हो जाता है। ज्वर सहित जुकाम होने पर सात तुलसी की पत्तियाँ भी काढ़ा बनाते समय उसमें डाल दें और यह काढ़ा दिन में दो बार दो दिन लें।

विकल्प—(२) तुलसी की चाय—ताजा तुलसी की पत्तियाँ ७ से ११ तक (अथवा छाया में सुखाई गई तुलसी की पत्तियों का चूर्ण एक ग्राम या चौथाई चम्मच), ताजा अदरक दो ग्राम (या सूखी सौंठ का चूर्ण आधा ग्राम), काली मिर्च (थोड़ी कूटी हुई) सात नग—तीनों वस्तुओं को २०० ग्राम उबलते हुए पानी में डालकर दो मिनट उबालें। तत्पश्चात् नीचे उतार कर दो मिनट ढककर रख दें। दो मिनट बाद छानकर

इसमें उबला हुआ दूध १०० ग्राम और मिश्री या चीनी एक-दो चम्मच डालकर गरम-गरम पी लें और ओढ़कर पाँच-दस मिनट सो जाएँ। इससे सर्दी का सिर दर्द, नाक में सर्दी, जुकाम, पीनस, श्वास नली में सूजन एवं दर्द (Bronchitis), साधारण बुखार, मलेरिया, बदहजमी आदि रोग दूर होते हैं। बच्चों की चाय में आधी मात्रा डालें। दिन में दो बार, आवश्यकतानुसार दो-तीन दिन लें।

गले के रोगों और श्वसन प्रणाली की झिल्ली पर स्वास्थ्यकर प्रभाव डालने की तुलसी में अद्भुत क्षमता है। इससे छाती का जमा हुआ कफ ढीला होकर निकल जाता है। सर्दी से हुई छाती की अकड़न और पसलियों का दर्द दूर हो जाता है।

जुकाम में नाक बन्द होना—१० ग्राम अजवायन को एक साफ कपड़े की पोटली में बाँधकर तवे पर गर्म कर लें। फिर इसे बार-बार सूँघने से जुकाम में आराम होता है, बन्द नाक खुल जाती है, गन्दा पानी निकल जाता है व सिर का भारीपन मिट जाता है।

२८. खाँसी

(क) सूखी और तर खाँसी

भूनी हुई फिटकरी १० ग्राम और देशी खाँड १०० ग्राम दोनों को बारीक पीसकर आपस में मिला लें और बराबर मात्रा में चौदह पुडिया बना लें। सूखी खाँसी में १२५ ग्राम गर्म दूध के साथ एक पुडिया नित्य सोते समय लें। गोली खाँसी में १२५ ग्राम गर्म पानी के साथ एक पुडिया नित्य सोते समय लें।

फिटकरी का फूला (खील) बनाने की विधि

फिटकरी को पीसकर लोहे की कड़ाही में या तवे पर रखकर आग पर चढ़ा दें। फूलकर पानी हो जायेगी। जब सब फिटकरी पानी होकर नीचे की तरफ से खुश्क होने लगे तब उसी समय आंच तनिक कम करके किसी छुरी आदि से उलटा दें। अब फिर आंच तनिक तेज करें ताकि इस तरफ भी नीचे से खुश्क होने लगे। फिर इस खुश्क फूली फिटकरी का चूर्ण बनाकर रख लें। इस तरह फिटकरी को फुलाकर (खील करके) शुद्ध कर लिया जाता है। यह भुनी हुई फिटकरी का कई रोगों में सफलतापूर्वक बिना किसी हानि के व्यवहार होता है।

विशेष—इससे पुरानी से पुरानी खाँसी दो सप्ताह के अन्दर दूर हो जाती है। साधारण दमा भी दूर हो जाता है। गर्मियों की खाँसी के लिए विशेष लाभप्रद है। बिल्कुल हानिरहित सफल प्रयोग है।

विकल्प—(१) काली मिर्च और मिश्री बराबर वजन लेकर पीस लें। इसमें इतना देशी घी मिलायें कि गोली सी बन जाए। झरबेरी के बेर के बराबर गोलियाँ बना लें। एक-एक गोली दिन में चार बार चूसने से हर प्रकार की सूखी या तर खाँसी

दूर होती है। पहली गोली चूसने से ही लाभ प्रतीत होगा। खाँसी के अतिरिक्त ब्रांकाइटिस व गले की खराश और गला बैठने आदि रोगों में भी लाभदायक है। (२) काली मिर्च बहुत बारीक पिसी हुई में चार गुना गुड़ मिलाकर आधा-आधा ग्राम की गोलियाँ बना लें। दिन में ३-४ गोलियाँ चूसने से हर हर प्रकार की खाँसी दूर होती है। (३) यदि यह संभव न हो तो मुनक्का के बीज निकालकर इसमें काली मिर्च रखकर चबाएँ और मुख में रखकर सो जाएँ। पाँच सात दिन में खाँसी को आराम आ जायेगा।

सहायक उपचार—प्रातः स्नान के समय शरीर पर पानी डालने से पूर्व और कुछ सरसों के तेल की कुछ बूँदें हथेली पर रखकर एक बूँद उंगली से एक नथुने से और दूसरी बूँद दूसरे नथुने से सूँघने से खुश्की से होने वाला सिरदर्द ठीक होता है। इस क्रिया से जोर की आवाज के साथ उठने वाली सूखी खाँसी में आशातीत आराम मिलता है। (२) गुदा पर दिन में तीन-चार बार सरसों का तेल चुपड़ने से हर प्रकार की खाँसी दूर होती है, विशेषकर छोटे बच्चों की खाँसी में विशेष लाभप्रद है।

(ख) तर या बलगमी खाँसी

अदरक का रस (अदरक पीसकर कपड़े में रखकर निचोड़-छान) और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर एक-एक चम्मच की मात्रा से मामूली गर्म करके दिन में तीन-चार बार चाटने से तीन-चार दिन में ही कफ-खाँसी ठीक हो जाती है। बच्चों को सर्दी-खाँसी में इस मिश्रण की एक-दो उंगली में जितना आ जाये, दिन में दो-तीन बार चाटना ही पर्याप्त है। दो-तीन में ही आराम आ जाएगा।

विशेष—(१) नजला जुकाम में यह एक अचम्भे से कम नहीं है। (२) बुढ़ापे या कमजोरी से दमा उठता हो तो इसे जरा गर्म करके लें। आठ दिन पीने से दमा-खाँसी मिटती है। (३) श्वास प्रणाली के रोगों के अतिरिक्त अंडकोष के वात विकार और उदर रोग भी अच्छे होते हैं। अरुचि मिटकर भूख लगती है। (४) गला बैठ जाने पर इसे तनिक गर्म करके दिन में दो बार पिलाने से बन्द गला और जुकाम ठीक हो जाता है। (५) सर्दियों के मौसम में इसका सेवन विशेष उपयोगी है। (६) परहेज—जुकाम-खाँसी में दही, केला, बर्फ, चावल, ठण्डे और तले पदार्थ न लें।

(ग) रात को खाँसी चलना

एक बहेड़े के छिलके का टुकड़ा अथवा छीले हुए अदरक का टुकड़ा सोते समय मुख में रखकर चूसते रहने से बलगम आसानी से निकल जाता है। सूखी खाँसी, कूप दमा मिटता है और खाँसी की गुदगुदी बन्द होकर नींद आ जाती है।

विकार—सूखी खाँसी में पान (बिना लगे हुए) के सादे पत्ते में एक ग्राम अजवायन रखकर चबा-चबाकर रस निगलने से सूखी खाँसी मिटती है। केवल अजवायन एक-दो ग्राम खाकर ऊपर से गर्म पानी पीकर सो जाने से सूखी खाँसी

तथा दमा और श्वास रोग में शीघ्र लाभ होता है। फेफड़ों के रोगों में अजवायन का प्रयोग करने से कफ की उत्पत्ति कम होती है। अजवायन का सेवन कफ नष्ट करके फेफड़े मजबूत करता है व छाती के दर्द में लाभ पहुँचाता है।

(घ) खाँसी की सभी अवस्थाओं में लाभदायक 'सुहागा और मुलहठी का चूर्ण' का प्रयोग आगे पृष्ठ २५ पर देखें।

२९. कफ-विकार

(क) बलगम आसानी से निकालने के लिए

बहेड़ा की छाल का टुकड़ा मुख में रखकर चूसते रहने से खाँसी मिटती है और कफ आसानी से निकल जाता है। खाँसी की गुदगुदी बन्द होकर नींद आ जाती है।

विकल्प—अदरक को छीलकर मटर के बराबर उसका टुकड़ा मुख में रखकर चूसने से कफ सुगमता से निकल आता है।

(ख) बलगम साफ करने के लिए

आँवला सूखा और मुलहठी को अलग-अलग बागीक करके चूर्ण बना लें और मिलाकर रख लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण दिन में दो बार खाली पेट प्रातः सायं सप्ताह-दो सप्ताह आवश्यकतानुसार लें। छाती में जमा हुआ बलगम साफ हो जायेगा।

विशेष—उपरोक्त चूर्ण में बराबर वजन की मिश्री का चूर्ण डालकर मिला लें। ६ ग्राम चूर्ण २५० ग्राम दूध में डाल कर पीएँ तो गले के छालों (Sore Throat) में शीघ्र आराम होगा।

(ग) यदि कफ छाती पर सूख गया हो

२५ ग्राम अलसी (तीसी) को कुचलकर ३७५ ग्राम पानी में औटाएँ। जब एक तिहाई (१२५ ग्राम) पानी रह जाये, उसे मल-छानकर १२ ग्राम मिश्री मिलाकर रख लें। इसमें से एक-एक चम्मच भर काढ़ा एक-एक घंटे के अन्तर से दिन में कई बार पिलाएँ। इससे बलगम छूट जाता है। जब तक छाती साफ न हो, इसे पिलाते रहें।

विशेष—खाँसी से बिना कफ निकले ही, कोई गर्म दवा खिलाई जाती है तो कफ सूखकर छाती पर जम जाता है। सूखा हुआ कफ बड़ी कठिनाई से निकलता है और खाँसने में कफ निकलते समय बड़ी पीड़ा हाती है। छाती पर कफ का घर्-घर् शब्द होता है। उपरोक्त नुस्खे से सूखा कफ छूट जाता है। सूखी और पुरानी खाँसी में निश्चय ही लाभ होता है।

३०. ब्रोंकाइटिस अर्थात् श्वास नली में सूजन एवं दर्द (Bronchitis)

सौंठ, काली मिर्च और हल्दी—तीनों वस्तुओं का अलग-अलग चूर्ण बना लें। प्रत्येक का चार-चार चम्मच चूर्ण लेकर मिला लें और कार्क की शीशी में भरकर रख लें। दो ग्राम (आधा चम्मच) चूर्ण गर्म पानी के साथ दिन में दो बार लें।

विशेष—ब्रोंकाइटिस के अतिरिक्त खाँसी, जोड़ों में दर्द, कमरदर्द, हिपशूल में लाभदायक है। आवश्यकतानुसार तीन दिन से सात दिन तक लें। पूरा लाभ न हो तो चार-पाँच दिन और ले सकते हैं।

३१. छाती का दर्द तथा पसली चलना

अजवायन एक चम्मच को २५० ग्राम पानी में उबालें, चौथाई शेष रहने पर काढ़े को छानकर रात को सोते समय गरम-गरम पीकर ओढ़कर सो जायें। दिन में दो बार नियमित पीने से पाँच-सात दिन में छाती का दर्द नष्ट हो जाता है। वह काढ़ा दो चम्मच की मात्रा से दिन में दो बार निरन्तर कुछ दिन देने से पसली चलना भी ठीक हो जाता है।

शिशु को सर्दी लगना—छः महीने से बारह महीने के आयु वाले छोटे बच्चे को ठंडे मौसम या ठंडी हवा के कारण सर्दी लग जाए, छाती में कफ बोले, छाती में दर्द हो या पसली चले तो आधा कप पानी में १०-१२ दाने अजवायन के डालकर उबालें। आधा रहने पर इसे कपड़े से छान लें। यह अजवायन का काढ़ा थोड़ा गर्म-गर्म शिशु को दिन में दो बार अथवा केवल रात में सोने से पहले पिलाएँ। आशातीत लाभ होगा।

विशेष—साथ ही यह अजवायन का काढ़ा यकृत, तिल्ली, हिचकी, वमन, मिचली, खट्टी डकारें आना, पेट की गुड़गुड़ाहट, मूत्र-विकार एवं पथरी रोगों का विनाशक है। इससे मौसम बदलते ही होने वाले जुकाम की शिकायत भी दूर हो जाती है। ध्यान रहे जिन्हें मूत्र कठिनाई से उतरता हो, वे इस काढ़े का सेवन न करें।

विकल्प—लौंग के इस्तेमाल से शरीर के अन्दर की वायु नलियों का संकोच तथा विकास और उससे होने वाली पीड़ा नष्ट होती है। मुँह में लौंग रखकर चूसने से खाँसी का दौरा कम हो जाता है। कफ आराम से निकलता है। खाँसी, दमा, श्वास रोगों में लौंग के सेवन से लाभ होता है।

बच्चों की पसली चलने पर—दूध में पाँच तुलसी की पत्तियाँ और एक लौंग उबालकर पिलाने से बच्चों का पसली चलना बन्द होता है।

३२. दमा

(क) साधारण दमा (श्वास)

सुहागा का फूला और मुलहठी को अलग-अलग खरल कर या कूटपीसकर कपड़छान कर, मैदे की तरह बारीक चूर्ण बना लें। फिर इन दोनों औषधियों को बराबर वजन मिलाकर किसी शीशी में सुरक्षित रख लें। बस, श्वास, खाँसी, जुकाम की सफल दवा तैयार है।

सेवन-विधि—साधारण मात्रा आधा ग्राम से एक ग्राम तक दवा दिन में दो-तीन बार शहद के साथ चाटें या गर्म जल के साथ लें। बच्चों के लिए १/८ ग्राम (एक

रती) को मात्रा या आयु के अनुसार कुछ अधिक दें। परहेज—दही, केला, चावल, ठण्डे पदार्थों का सेवन न करें।

विशेष—(१) फुफ्फुस, पेट, कण्ठ, नाक के कई प्रकार के साधारण और जटिल रोगों का चमत्कारिक रूप से नाश करने वाला यह योग नई दिल्ली के कविराज श्री देशराज की अदभुत खोज है। इस एक ही योग से कई औषधालयों में खाँसी, जुकाम, श्वास, कफ, स्वर-भेद, कुक्कुर खाँसी कई प्रकार के संक्रमण के रोगियों की कई वर्षों से सफल चिकित्सा की जा रही है जो कि सस्ता, आसानी से सर्वत्र उपलब्ध होने वाला, बनाने में सरल, हानिरहित और शीघ्र प्रभावकारी है। २. (क) ताजा जुकाम तो चुटकी भर दवा एक घूंट गर्म पानी में घोलकर दिन में तीन बार पिलाने से एक-दो दिन में ही समाप्त हो जाता है। इस योग का मुख्य घटक अकेला सुहागा (फूला हुआ) के बारीक चूर्ण का प्रयोग भी सर्दी-जुकाम में चमत्कारिक फल देने वाला है। (सुहागा के फूलाने की विधि, कृपया इसी पुस्तक में पृष्ठ २१ पर देखें) (ख) कठिन खाँसी, क्रुप, काली खाँसी, जीर्ण खाँसी और खाँसी की सभी अवस्थाओं में यह 'सुहागा और मुलहठी का चूर्ण' शहद के साथ लेना उत्तम औषधि सिद्ध हुई है। (ग) कास की खास औषधि होने के साथ वह उन श्वास-रोगियों के लिए अत्यन्त लाभदायक है जिन्हें गाढ़ा-गाढ़ा बलगम बनने की शिकायत है और इतना खाँसना पड़ता है कि जब तक बलगम बाहर नहीं निकलता, चैन नहीं पड़ता। उन्हें यह दवा शहद या मिश्री की चासनी या केवल गला कत्था लगाये पान के साथ लेनी चाहिए। रात्रि सोते समय साधारण से दुगुनी मात्रा लेने से श्वास रोगी के रात्रि-कष्ट में काफी कमी हो सकती है। आवश्यकतानुसार तीन-चार सप्ताह लेने से साधारण दमा दूर हो जाता है। यह बलगम को पाखाना के जरिए भी निकाल देती है। (घ) यदि बलगम कच्चा, थूक की तरह निकलता हो तो इस दवा की एक चुटकी मुँह में डालकर धीरे-धीरे चूसे। कफविकार ठीक होगा। जरूरत समझें तो बाद में एक घूंट कप सादा या गुनगुना पानी पिया जा सकता है। (३) बाल रोगों की विशेष औषधि—जुकाम, खाँसी जैसे बाल रोगों की यह विशिष्ट औषधि बच्चों के दमा में भी लाभप्रद है। दांत निकलते समय शिशु के मसूड़ों पर हल्के-हल्के इस महीन चूर्ण को दिन में दो बार मलने से शिशु के दांत आसानी से और बिना किसी उपद्रव के निकल जाते हैं।

(ख) बच्चों का दमा

एक साल से अधिक आयु वाले बच्चों के दमा रोग में नित्य तुलसी की पाँच पत्तियाँ खूब बारीक पीसकर थोड़ी शहद के साथ प्रातःसायं आवश्यकतानुसार तीन-चार सप्ताह तक चटाएँ। एक साल से कम आयु वाले शिशु को तुलसी का रस दो बूँद (तुलसी की पत्तियाँ पीसकर स्वच्छ कपड़े से निचोड़कर निकाला गया तुलसी स्वरस) थोड़ी शहद में मिलाकर दिन में दो बार चटाएँ। बच्चों के दमा के साथ-साथ उनके श्वसन-संस्थान के अनेक रोग जड़ से दूर होंगे।

विशेष—बच्चों के दमा के अतिरिक्त पुराना साइनसाइटिस (तथा पुराना सिर-दर्द, जीर्ण माइग्रेन, पुरानी एलर्जिक सर्दी, जीर्ण दमा आदि रोगों) में तुलसी की पत्तियों के प्रयोग से शीघ्र ही स्थायी लाभ होता है। प्रतिदिन प्रातः पानी से साफ की गई तुलसी की सात-आठ हरी पत्तियाँ बारीक पीसकर शहद के साथ आवश्यकतानुसार दो-तीन सप्ताह लेकर आजमाएँ। साइनसाइटिस का एक रोगी तो केवल १५ दिनों में ही इस विधि से तुलसी के सेवन से बिल्कुल ठीक हो गया, जिसे आपरेशन की सलाह दी गई थी।

(ग) दमा की स्वर चिकित्सा (बिना किसी दवा-सेवन के इलाज)

जब कभी दमा का दौरा उठे या श्वास फूलने लगे तब तत्काल स्वर परीक्षा करें अर्थात् हथेली पर जोर से साँस फेंककर यह जानने का प्रयास करें कि नाक के कौन-से नथुने से साँस चल रही है। जिस नथुने से साँस चलती जान पड़े (या दूसरे नथुने के मुकाबले में कुछ तेजी से चलती जान पड़े) उस तरफ के नथुने को बन्द कर या चालू स्वर बदलकर दूसरे नथुने से साँस चलाने का प्रयत्न करें। स्वर बदल जाने से दस पन्द्रह मिनट में ही दमा का फूलना घट जाएगा। (स्वर बदलने की विधियाँ कृपया इसी पुस्तक के पृष्ठ ३३ पर तथा लेखक की अन्य पुस्तक 'अहिंसक चिकित्सा पद्धतियाँ' में 'स्वर चिकित्सा' पृष्ठ ३-६ देखें) इस प्रकार दमा फूलते ही तुरन्त स्वर बदलने की कोई विधि अपना कर स्वर बदल देने से आश्चर्यजनक फल मिलता है।

स्थायी रूप से श्वास-रोग को दूर करने के लिए रोगी को प्रयत्नपूर्वक दिन-रात अधिक से अधिक दायीं स्वर (अर्थात् दाहिने नथुने से साँस का निकलना या सूर्य स्वर) चलाने का अभ्यास करना चाहिए, जैसे—प्रातः उठते समय, भोजन करने के लिए बैठते समय, भोजन करने के बाद, रात्रि सोते समय। सूर्य-स्वर कफशामक होने के साथ जठराग्निवर्धक भी है जिससे दमा शान्त होता है। अतः यदि भोजन भी स्वर-शास्त्र के नियमानुसार किया जाए तो निश्चय दमा का रोग समूल नष्ट हो जाता है।

विशेष—(१) भोजन ग्रहण करते समय और भोजन करने के पश्चात् दायीं स्वर (सूर्य स्वर) चलाएँ तो न केवल दमा रोग के उन्मूलन में ही सहायता मिलती है, बल्कि अजीर्ण, भूख न लगने और पाचन-शक्ति के कमजोर होने की शिकायतें भी दूर हो जाती हैं। यदि रोगी सदैव दाहिने नथुने से साँस चलते समय ही भोजन करें (और भोजन के साथ पानी पीना बन्द कर दें) और भोजन के बाद १५-२० मिनट बायीं करवट लेकर दाहिना स्वर चलाते रहें तो भोजन आसानी से पच जाता है और उपरोक्त शिकायतें दूर हो जाती हैं। यदि बदहजमी हो गई हो तो इस उपाय से (अर्थात् सूर्य स्वर चलाने से) वह धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है, क्योंकि दाहिना स्वर पित्तवर्धक होने से इसे चलाने से पित्त या पाचक अग्नि को बल मिलता है और मंदाग्नि दूर होकर पेट के अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) दायाँ स्वर चलने से शरीर में गर्मी बढ़ती है और बायाँ स्वर चलने पर शीतलता। अतः जुकाम, खाँसी, कफ और ठण्ड से उत्पन्न रोगों में यदि दायाँ स्वर अधिक चलेगा तो रोगी जल्दी स्वस्थ हो जायेगा। इसके अतिरिक्त दायाँ स्वर चलाने से निम्न रक्तचाप में शीघ्र लाभ मिलता है। स्वर बदलने की विधि भी कितनी सरल है—कुछ देर बायीं करवट लेटने पर दायाँ स्वर और दायीं करवट लेटने पर बायाँ स्वर चलने लगता है।

(घ) दमा में अंजीर और गहरे श्वास

कलई किए हुए बर्तन में ३ अंजीर २४ घंटे तक पानी में भिगाये रखें। प्रातः अंजीर को उसी पानी में उबाल लें। सूर्योदय से पूर्व उठकर शौच, स्नानादि के बाद उगते सूर्य के सामने बैठकर गहरे श्वास सहित १० से १५ बार निम्न प्राणायाम करें—

(१) पहले जोर से श्वास लेकर फेफड़ों में भरें। जितना अधिक श्वास भर सकें उतना लाभदायक होगा। श्वास भरते समय मन में यह ध्यान करें कि मैं श्वास के साथ सूर्य की ओजस्वी एवं रोगनाशक किरणों को अन्दर भर रहा हूँ। (२) फिर बहुत धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते हुए मन-ही-मन यह ध्यान करें कि मैं श्वास के छोड़ने के साथ-साथ रोग के कीटाणुओं को बाहर फेंक रहा हूँ।

इस प्राणायाम में विशेष ध्यान देने योग्य बात यह है कि श्वास अंदर लेते समय नाक से जोर से गहरी श्वास लेनी है और छोड़ते समय बहुत धीरे-धीरे। इसे एक प्राणायाम कहेंगे। इस प्रकार नित्य १० से १५ प्राणायाम करने के बाद जब श्वास सामान्य हो जाएँ तब इन उबाले हुए अंजीरों को खूब चबाकर खा लें और वही पानी पी जाएँ। इससे दमे के रोग में अवश्य लाभ होता है।

(ङ) श्वास-दमा

(१) वायविडंग, (२) सफेद पुनर्नवा, (३) चित्रक की जड़ की छाल, (४) सतगिलोय, (५) सौंठ, (६) कालीमिर्च (७) छोटी पीपर, (८) अश्वगन्ध नागौरी, (९) असली विधारा, (१०) बड़ी हरड़ (काबली हरड़) की बकली (छिलका), (११) बहेड़ा की बकली, (१२) आँवला की बकली।

ये कुल बारह आयुर्वेदिक औषधियाँ किसी अच्छे पंसारी से २००-२०० ग्राम मात्रा में खरीद लें। सबको साफ कर अलग-अलग बारीक कूट-पीसकर मैदा छानने की छलनी में छानकर सबको मिलाकर एक कर डालें। तत्पश्चात् बढ़िया गुड की एक तार की चासनी बनाकर उसकी मदद से ६-६ ग्राम की सब एक आकार की गोलियाँ बनाकर छाया में सूखने के लिए रख दें।

दवा तैयार हो गई। जिन लोगों के चलने फिरने पर दम फूलकर श्वास-दमा पैदा हो जाता है, जिसके कारण उनके लिए मामूली-सा पैदल चलना कठिन मालूम देता है, ऐसा दमा में पूर्ण लाभ होकर आराम हो जाता है। इसके अतिरिक्त कई पेट,

आंत, जिगर, गला, फेफड़ा, हृदय से सम्बन्धित रोगों तथा कमजोर नजर, हाजमा बिगड़ जाना आदि रोगों के लिए यह प्रयोग अति उत्तम सफल अनुभूत योग है।

४० वर्ष की आयु के बाद कुछ लोग अपने शरीर में एक तरह की हीनता महसूस करते हुए, निरुत्साहित जीवन व्यतीत करते हैं। ऐसे लोगों के लिए यह प्रयोग जीवन में नवीन उत्साहवर्धक सिद्ध होगा।

सेवन-विधि—प्रातःकाल एक गोली गाय के ताजा दूध के साथ लेना चाहिए। इस दवा के सेवन काल में किसी तरह का कोई परहेज रखने की आवश्यकता नहीं है।

विशेष—(१) यह योग ठाकुर हरिसिंह राठौड़, ग्राम सुरियाम (राजस्थान) द्वारा जन-कल्याणार्थ भेजा गया है। (२) इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि उपरोक्त तमाम आयुर्वेदिक औषधियाँ शुद्ध-ताजी हो। अतः किसी विश्वासपात्र पंसारी (जड़ी-बूटी विक्रेता) से ही प्राप्त करना चाहिए। (३) उपरोक्त दवा से तैयार होते ही तमाम गोलियों को छाया में सूखने के लिए अच्छी तरह से साफ कपड़ा या बोरी पर फैलाकर रख दें। साथ ही गोलियाँ तैयार होने के साथ इनका प्रयोग करना भी शुरू कर दिया जाय। एक खास बात यह भी है कि ये गोलियाँ गुड़ की चासनी के संयोग से बनी होने के कारण सूखने पर काफी सख्त हो जाती है, इसलिए रोज सुबह एक गोली को खरल या इमामदस्ता अथवा पत्थर की सीलालोढ़ी (सिल-बट्टा) से फोड़कर बारीक चूर्ण-सा बनाकर दूध के साथ प्रयोग करना चाहिए। (४) दमा में परहेज—सामान्यतः दही, केला, चावल, ठण्डे पदार्थ और ठण्डी तासीर वाली वस्तुओं का प्रयोग न करें। **गुड़, खटाई, तरबूज (मतीरा) न खाएँ। तम्बाकू (बीड़ी, सिगरेट, चिलम, हुक्का) पीना बहुत हानिकारक है। शराब, मांस और रात्रि जागरण से बचें। पथ्य**—हरी पत्तीदार सब्जियाँ, जैसे मेथी, बथुआ, चन्दलाई, पालक, हल्का सुपाच्य भोजन, मौसम के अनुसार ताजे, मीठे फल, जैसे—आम, मीठा अनार, शहतूत, पपीता, संतरा, मौसमी, जम्बीरी, नींबू, लाल टमाटर, लहसुन, गर्म जल, पुराना घी, बकरी का दूध, विश्राम। (५) यह एक सफल-सिद्ध अद्भुत प्रयोग है, जिसको बहुत से लोग 'काया-कल्प' के समान मानते हैं।

३३. उरःक्षत (छाती का मांस फटने पर)

छाती का मांस फटने पर या उरःक्षत होने पर प्रतिदिन एक ग्राम सौंठ का चूर्ण तथा एक ग्राम काली मिर्च का चूर्ण पाँच ग्राम गुड़ में मिलाकर दिन में तीन बार, कुछ दिन खाने से उरःक्षत दूर होता है। इससे क्षय एवं खाँसी में भी लाभ होता है।

३४. क्षय (T.B.)

फेफड़े के क्षय को निर्मूल करने के लिए लहसुन की दो कली छीलकर पीस लें और पाव भर दूध में डालकर उबालें। खीर की तरह गाढ़ा होने पर दूध को उतारकर

पीने लायक ठण्डा कर लें। नित्य प्रातः या सोते समय रोजाना एक बार यह खीर लें। मास-दो मास सेवन करने से क्षय दूर हो जाता है।

विशेष—(१) इसके सेवन से उच्च रक्तचाप में भी आशातीत लाभ होता है और उच्च रक्तचाप से बचाव भी। (२) कच्चे लहसुन के टुकड़े मुनक्का में लपेट कर नित्य तीन बार खाने से चार दिन में पेट की कीड़े नष्ट हो जाते हैं। (३) सर्दियों में दो-तीन मास लहसुन के सेवन से स्वास्थ्य उत्तम हो जाता है। (४) गुर्दे व मूत्राशय की सूजन व दाह तथा अजीर्ण आदि रोगों में इसका प्रयोग सावधानीपूर्वक करें।

विकल्प—सायं २५० ग्राम दूध में एक छुहारा भिगो दें। रात्रि सोने से पहले छुहारा इसी दूध में अच्छी तरह उबाल लें। तत्पश्चात् छुहारा की गुठली निकालकर उसे अच्छी तरह चबाकर खा लें और ऊपर से मिश्री या चीनी मिला दूध पी लें। तपेदिक की बीमारी में सुबह-शाम छुहारा दूध के साथ लेने से फेफड़ों को बहुत शक्ति मिलती है।

विशेष—(१) इस प्रयोग से लम्बी बीमारी (अथवा चेचक) के बाद की कमजोरी ठीक होती है। (२) वृद्ध व्यक्तियों की खाँसी जो किसी खाँसी की दवा या कफ मिक्स्चर से ठीक न होती हो, छुहारे का उपरोक्त प्रयोग कुछ दिन करने से ठीक हो जाती है। (३) सर्दियों में छुहारा और दूध का सेवन कुछ सप्ताह करके वजन बढ़ाया जा सकता है।

३५. दिल के समस्त रोग

आवश्यकतानुसार सूखे आँवलों को कूट पीसकर बारीक चूर्ण बना लें और उसमें बराबर वजन पिसी हुई मिश्री मिलाकर किसी कांच के मर्तबान में रख लें। नित्य सवेरे खाली पेट छः ग्राम (दो चम्मच भर) चूर्ण की पानी के साथ फाँक लेने से कुछ ही दिनों में हृदय के समस्त रोग दूर हो जाते हैं। विशेषकर हृदय की धड़कन, हृदय की कमजोरी और चेतना-शून्यता आदि रोगों में परम लाभकारी एवं चमत्कारी और खूब अनुभूत प्रयोग है।

विशेष—आँवला दिल की तेज धड़कन, अनियमित हृदयगति, दिल का फैल जाना, दिल के ठीक कार्य न करने से उत्पन्न उच्च रक्तचाप में हानिरहित औषधि और खाद्य पदार्थ है। यह हृदय को शक्तिशाली बनाता है। (२) चैत्र या आश्विन मास में २१ दिन से एक मास तक लेना अधिक अच्छा रहता है। (३) आँवला का निरन्तर सेवन रक्तवाहिनियों को मुलायम और लचकीला बनाता है तथा रक्तवाहिनियों की दीवारों के कठोर तथा मोटा हो जाने का दोष दूर करता है। इसी कारण रोगों का हाई ब्लड प्रेशर दूर हो जाता है और रक्तवाहिनियों में रक्त का दौरा भली प्रकार होने लग जाता है। रक्तवाहिनियों में लचक बनी रहने के कारण मनुष्य का हृदय फैल नहीं होने पाता और न ही उच्च रक्तचाप रोग होता है या रक्त वाहिनियों में

रक्त का थक्का (Clot) जम जाने के कारण मस्तिष्क की रक्तवाहिनी फटने पाती है। हृदय रोगों पर विशेषातिविशेष योग आगे पृष्ठ ९१ पर देखें।

३६. उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)

प्याज का रस और शुद्ध शहद बराबर मात्रा में मिलाकर नित्य दस ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा में दिन में एक बार लेना रक्तचाप का प्रभावशाली इलाज है।

विशेष—प्याज का रस खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करके दिल के दौरों को रोकता है। प्याज स्नायु-संस्थान (नर्वस सिस्टम) के लिए टॉनिक, खून साफ करने वाला, पाचन में सहायक और हृदय की क्रिया को सुधारने वाला तथा अनिद्रा को रोकने वाला है। शहद शरीर पर शामक प्रभाव डालकर रक्तवाहिनियों की उत्तेजना घटाकर और उनको सिकोड़कर उच्च रक्तचाप घटा देता है। शहद के प्रयोग से हृदय सबल व सशक्त बनता है। ५-७ दिन लेकर देखें। लाभ होने पर आवश्यकतानुसार कुछ दिन और लें।

विकल्प—(१) तरबूज के बीज की गिरी और खसखस (सफेद) अलग-अलग पीसकर बराबर वजन मिलाकर रख लें। तीन ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा से प्रातः सायं खाली पेट जल के साथ लें। इससे रक्तचाप कम होता है और रात में नींद अच्छी आती है। सिर दर्द भी दूर हो जाता है। तरबूज के बीज की गिरी खाते रहने से रक्तचाप कम हो जाता है। कोलेस्ट्रॉल पिघलकर पतला होकर निकलने लगता है। रक्तवाहिनियों की कठोरता घटने लगती है और उनकी रचना में खराबी आनी रुक जाती है। वे मुलायम और लचकीली बनने लगती हैं। आवश्यकतानुसार ३-४ सप्ताह तक लें। (२) तीन ग्राम (एक चम्मच) मेथी (शुष्क दाना) के चूर्ण की फक्की सुबह शाम खाली पेट १०-१५ दिन पानी के साथ लेने से उच्च रक्तचाप कम होता है। इससे मधुमेह में भी लाभ होता है। (३) खाना खाने के बाद कच्चे लहसुन की एक-दो फाँके छीलकर टुकड़े कर पानी के साथ चबा लें अथवा एक-दो बीज निकाली हुई मुनक्का में लपेट कर चबा लें। इससे उच्च रक्तचाप मिटता है। लहसुन की ताजा कलियाँ बढ़े हुए रक्तचाप को कम कर साधारण संतुलित अवस्था में रखने में सक्षम होती हैं। इन्फेथिया लहसुन एक नग लेना अधिक अच्छा रहता है। लहसुन खाने की कारगर विधि—प्रातः खाली पेट लहसुन की दो-तीन कलियों को छील लें। फिर प्रत्येक कली के तीन-चार टुकड़े कर थोड़े पानी के साथ प्रातः खाली पेट चबा लें या उन टुकड़ों को पानी के घूट के साथ निगल लें। इस विधि से कच्चे लहसुन का सेवन रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा शीघ्रता से घटाने, रक्तचाप कम करने और ट्यूमर बनने से रोकने में बेजोड़ है।

सहायक उपचार—(१) गेहूँ और चना बराबर मात्रा में लेकर आटा पिसवायें। चोकर सहित आटे की रोटी बनायें और खायें। एक-दो दिन में ही उच्च रक्तचाप में सुधार प्रतीत होगा। (२) रात में ताँबे के बर्तन में रखा हुआ पानी प्रातः पीने से

उच्च रक्तचाप कम होता है और इसके नियंत्रण में सहायता मिलती है। (३) चार तुलसी की पत्तियाँ, दो नीम की पत्तियाँ दो-चार चम्मच पानी के साथ घोटकर पाँच-सात दिन सवेरे खाली पेट पीने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। (४) सवेरे खाली पेट डाल का पका पपीता एक मास तक खाएँ और इसके खाने के बाद दो घंटे कुछ न खाएँ पीएँ। इससे उच्च रक्तचाप ठीक होता है। (५) प्याज और लहसुन का उपयोग यदि भोजन के साथ संतुलित मात्रा में किया जाय तो हृदय रोगों के निवारण और चिकित्स: में लाभ पहुँचने की संभावना रहती है। प्याज और लहसुन का सेवन करने से रक्त में रक्त पैतव (कोलेस्ट्रॉल) की मात्रा अधिक नहीं बढ़ पाती है क्योंकि इनमें फिब्रिनोलाइटिक तत्त्व होने के कारण रक्तविकारजन्य रक्त के जमाव को कम करते हैं तथा रक्त को घुलाने में सहायता देते हैं और जमे हुए रक्त को भी पिघलाकर साधारण अवस्था में ला देते हैं। (६) उच्च और निम्न दोनों प्रकार के रक्तचाप में लाभप्रद—(क) छाछ पीने से लाभ पहुँचता है। निम्न रक्तचाप वाले छाछ में दो ग्रेन हींग मिलाकर सेवन करें। दिन के भोजन के पश्चात् एक गिलास छाछ पीना अमृत तुल्य है। (ख) छाछ की भाँति चौलाई की सब्जी या रस भी दोनों प्रकार के रक्तचाप में लाभदायक है।

प्रतिकूल—(क) दूध, मक्खन आदि से बनी भारी वस्तुएँ, तले पदार्थ, मद्यपान, धूम्रपान, घी, नमक, बैंगन, आलू, अधपका केला, कटहल, दालें, मैदा, मिठाई, गुड़, तेल, खटाई, मिर्च-मसाले, पालिश किया हुआ चावल, सफेद चीनी, चाय, काफी, गोश्त, मछली, मादक द्रव्य। (ख) देर तक बैठना या खड़ा होना, भागकर सीढ़ियाँ चढ़ना, अधिक और बार-बार भोजन करना, अत्यधिक क्रोध, भय, हर्ष, शोक, घबड़ाहट, जल्दबाजी, परेशानी और मानसिक तनाव।

अनुकूल—(१) नींबू, पपीता, आँवला, मौसमी, सेव, तरबूज आदि फल। (२) चौलाई का शाक, पालक, लहसुन, लौकी, प्याज, टमाटर, गाजर का सलाद, गाजर का रस, बथुआ आदि। (३) प्रातः गेहूँ की बासी रोटी दूध में भिगोकर खाना। (४) दही में ग्लूकोज डालकर खाना। (५) प्रत्येक ग्रास को खूब चबा-चबा कर खाना। (६) भोजन करते समय जल न पीना। (७) नंगे पैर ५-६ किलोमीटर घूमना या हरी दोब में १०-१५ मिनट टहलना (बरसात और उग्र मौसम को छोड़कर) (८) प्रसन्नचित्त रहना। प्रतिदिन पर्याप्त व्यायाम करने व खुश रहने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। मन की शांति एवं प्रसन्नचित्त रहना उच्च रक्तचाप का प्रभावी उपचार है। (९) सप्ताह-पन्द्रह दिन में एक दिन का उपवास रखना भी हितकर सिद्ध होता है, जैसे शुक्ल पक्ष की एकादशी को। इससे ब्लड प्रेशर में कमी आती है। (१०) पंचमुखी रुद्राक्ष पहनने से उक्त रक्तचाप में लाभ होता है। यह रक्तवाहिनियों के कठोर और मोटा होने की दशा में भी लाभ करता है। ध्यान रहे, इसका त्वचा से स्पर्श करते रहना आवश्यक है।

उच्च रक्तचाप में तात्कालिक लाभ के लिए—उच्च रक्तचाप में १०० ग्राम (आधा कप) पानी में आधा नींबू निचोड़ कर दिन में दो-तीन बार दो-दो घंटे से पीने से तुरन्त लाभ होता है।

विशेष—इसके प्रयोग से रक्तवाहिनियों की कठोरता दूर होकर उनमें लचक और कोमलता आती है। नींबू हृदय को शक्ति देता है और इसके नियंत्रित सेवन से हार्ट-फेल का भय नहीं रहता।

विकल्प—(१) श्वासन-उचित ढंग से श्वासन (शिथिलीकरण) का अभ्यास उच्च रक्तचाप के रोगी के लिए एक वरदान से कम नहीं है।

विधि—श्वासन के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जाएँ। दोनों हथेलियों को खोलकर नितम्ब के पास इस प्रकार टिकाएँ कि हथेली ऊपर की तरफ रहे। पाँव की दोनों एडियाँ आपस में मिली हुई हों और पंजे खुले हुए हों। तत्पश्चात् सारे शरीर को ढीला छोड़ दें, अर्थात् सर्वप्रथम पैरों के अंगूठों को ढीला करने की क्रिया आरम्भ करें तथा क्रमशः पाँव, हाथ, पिंडली, घुटना, जंघा, पीठ, कमर, पेट, छाती, हृदय, कन्धे, गला, मस्तिष्क तथा सिर की मांसपेशियों को ढीला करते जाएँ। ध्यान रहे कि शरीर का कोई भी छोटे से छोटा अंग-प्रत्यंग कड़ा न रहने पाये। आँखें बन्द कर समस्त शरीर को ढीला कर दें। इस समय बहुत धीरे-धीरे साँस सहज भाव से लें। सोचना बन्द कर दें और मस्तिष्क को विचारों से खाली कर दें। इस शिथिलीकरण की क्रिया का नाम श्वासन है जो दिखने को तो आसान लगता है परन्तु सही ढंग से इसका अभ्यास उतना आसान नहीं है।

इससे पाँच मिनट में शांति और ताजगी मिलती है और शरीर तनाव रहित होकर रक्तचाप कम हो जाता है। कितना भी कोई थका हुआ हो दस मिनट श्वासन करने से शीघ्र ही उसकी शारीरिक और मानसिक थकान दूर हो जाती है।

विकल्प—(२) बाएँ स्वर का प्रयोग—यदि कोई व्यक्ति बायाँ (Left) स्वर (अर्थात् बाएँ नासिका छिद्र से साँस चलना) लगातार आधा घंटा चलाएँ तो उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। अभ्यास से इच्छानुसार स्वर बदला जा सकता है। कुछ देर दायाँ करवट (हाथ का तकिया बनाकर सिर के नीचे रखकर सोने) लेटने से बायाँ स्वर चलने लगता है। इच्छानुसार स्वर बदलने का एक सहज उपाय यह है कि जिस नासिका छिद्र से स्वर चलाना है उसके दूसरी तरफ से नासिका छिद्र में रुई ठूस दें। कुरसी पर बैठे हैं तो एक तरफ जोर देने या झुकने मात्र से, और यदि खड़े हैं तो एक पैर की एड़ी ऊँची करके दूसरे पैर पर जोर देने से, जिस तरफ जोर पड़ता है उसके दूसरी तरफ की नासिका छिद्र का स्वर चलने लगता है।

३७. निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure)

३२ किशमिश किसी चीनी के कप में १५० ग्राम पानी में भिगो दें। बारह घंटे भीगने के बाद प्रातः एक-एक किशमिश को उठाकर खूब चबा-चबाकर (प्रत्येक

किशमिश को बत्तीस बार चबाकर) खाने से निम्न रक्तचाप में बहुत लाभ होता है। पूर्ण लाभ के लिए बत्तीस दिन खायें। एक महीना व्यवहार करने से देह से रोग-विष शीघ्र बाहर हो जाता है। लौह तत्त्व से भरपूर क्षार श्रेणी का खाद्य होने के कारण यह खून तथा देह के तन्तुओं को साफ रखता है।

विशेष—(१) निम्न रक्तचाप या हृदय-दुर्बलता के कारण मूर्छित हो जाने पर हरे आँवलों का रस और शहद बराबर-बराबर दो-दो चम्मच मिलाकर चाटने से होश आ जाता है और हृदय की कमजोरी दूर हो जाती है। (२) निम्न रक्तचाप में बादाम का सेवन बड़ा उपयोगी है। नित्य ७ बादाम गिरी रात को पानी में भिगोकर प्रातः खूब बारीक पीसकर दूध के साथ प्रयोग करने से निम्न रक्तचाप कुछ ही दिनों में सामान्य हो जाता है और दिल को भी ताकत मिलती है। (३) निम्न रक्तचाप में तात्कालिक लाभ के लिए—बोलना बन्द कर दें। चुपचाप बायीं करवट लेकर लेट जायें, नींद आने से ठीक हो जाएगा।

३८. पीलिया (Jaundice)

पीपल-वृक्ष के तीन-चार नये पत्ते (कोपलें) पानी से साफ करके, मिश्री या चीनी के साथ खरल में खूब घोंटे या सिल पर बारीक पीस लें। एक गिलास (२५० ग्राम) पानी में घोलकर किसी स्वच्छ कपड़े से छान लें। यह पीपल के पत्तों का शर्बत पीलियाग्रस्त रोगी को दिन में दो बार पिलाएँ। आवश्यकतानुसार तीन दिन से सात दिन तक दें। पीलिया से छुटकारा मिल जाएगा।

विशेष—(१) यह पीलिया रोग का सरल व सफल इलाज जयपुर के श्री सौभाग्यमल जी बेंगानी द्वारा स्वानुभूत है। उन्होंने लिखा है—“कुछ साल पहले मुझे पीलिया हुआ था। एलोपैथिक इलाज चालू था परन्तु महीने भर से ठीक होने का नाम न ले रहा था। एक बार पीलिया बिगड़ चुका था और दूसरी बार बिगड़ने (रीलेप्स होने) की संभावना थी। इलाज रोककर मैंने गाँव के किसी अनुभवी व्यक्ति की सलाह पर उपरोक्त पीपल के पत्तों का शर्बत बनाकर लिया और सप्ताह भर में बिल्कुल अच्छा हो गया। हाँ, पथ्यापथ्य के पालन पर ध्यान अवश्य रखा। फिर मैंने कई अन्य व्यक्तियों पर वही प्रयोग किया और समान रूप से लाभकारी पाया। एक बार ५-६ दिन के नवजात शिशु के पीलिया में भी पीपल का एक कोमल पत्ता लेकर मिश्री मिलाकर, पीसकर कपड़े से छान लिया और तैयार शर्बत को निष्पल वाली बोतल में भरकर दे दिया। इस प्रकार कुछ ही खुराक से वह बच्चा दो-तीन दिन में ठीक हो गया। (२) हल्का और सुपाच्य भोजन लें और पूर्ण विश्राम करें। स्वच्छ, शीतल, हवादार मकान में रहे। (३) पीलिया में साधारण जुलाब लेकर औषधि-सेवन करना अच्छा रहता है, जैसे—त्रिफला-पानी।

विकल्प १— गुलाबी (अथवा बढिया सफेद फिटकरी) फूली हुई पीसकर १/८ ग्राम से आधा ग्राम (२ से ४ रत्ती) की मात्रा में गाय की छाछ (या दही) के साथ

दिन में तीन बार पिलाने से पीलिया कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है। आवश्यकतानुसार ३ से ७ दिन तक लें।

विकल्प २—मूली के पत्तों और टहनियों का रस ५० ग्राम में १० ग्राम मिश्री मिलाकर प्रातः खाली पेट पीने से सब प्रकार के पीलिया में लाभ होता है और इससे एक सप्ताह के भीतर पीलिया रोग दूर हो जाता है।

सहायक उपचार—(१) लिब-५२ टेबलेट्स (हिमालय ड्रग्स कम्पनी की आयुर्वेदिक पेटेंट औषधि) २ गोली दिन में तीन बार भोजन के बाद लेने से पीलिया में शीघ्र लाभ होता है। हिमालय ड्रग्स कम्पनी द्वारा निर्मित LIV-52 Tablets नामक यह प्रसिद्ध आयुर्वेदिक पेटेंट औषधि पीलिया रोग की बेहतरीन दवा है और एलोपैथिक डाक्टर भी इसे खुलकर प्रयोग करते हैं। औषधि पर्याप्त लम्बे समय तक प्रयोग के पश्चात् भी कोई हानिकारक प्रभाव नहीं दिखाती है। (२) सवेरे निराहार मुख दो संतरे रोज खाने या संतरे का रस पीने से पाँच-सात दिन में कई बार, रोग समूल नष्ट होते देखा गया है। (३) छछ एक गिलास में एक चुटकी काली मिर्च मिलाकर लगातार एक सप्ताह तक लें। (४) एक कप पानी में एक चम्मच ग्लूकोज डालकर सुबह दोपहर और रात में पीने से लाभ होता है। (५) सफेद बोतल में तीन चौथाई पानी भरकर धूप में ६ से ८ घंटे रख देने के बाद ठंडा होने पर ऐसा सूर्य तापित पानी के पीने से पानी के दोष समाप्त हो जाते हैं और पीलिया में यह सफेद बोतल का पानी विशेष लाभप्रद सिद्ध होता है। (६) पोदीने का रस निकालकर सुबह चीनी मिलाकर पीना पीलिया में गुणकारी है। दस दिन लें।

पीलिया की पहचान और लक्षण

जिस व्यक्ति की आँखें, त्वचा, नख, मुँह आदि हल्दी की तरह पीले हो जाएँ, मूत्र भी पीले रंग का आए, शरीर में शिथिलता और कमजोरी अधिक प्रतीत हो, दाह अन्न से अरुचि आदि से जो विशेषतया पीड़ित हों तो समझ लें कि उसे पीलिया हो गया है।

पीलिया में मन्द ज्वर ९९ से १०० तक रहता है। नाडी मन्द और क्षीण होती जाती है। यह रोग पित्त की अधिकता से होता है। (बाहरी कारणों में दूषित पानी एवं खाद्य पदार्थों के सेवन से भी होता है) और रोगी के मल का रंग सफेद या पीला होता है। अग्नि मंद हो जाती है। भूख नहीं लगना, मुँह का स्वाद कड़वा या बेस्वाद रहना, मुँह सूखना, मिचली, पेट फूलना, गैस बनना, कई बार शरीर में खुजली होना, हाथ पैरों का टूटना, ज्वर-भाव के साथ दिन-प्रतिदिन कमजोरी बढ़ती जाती है। जीर्ण पीलिया में चक्कर, भयानक खुजली विशेषकर रात में, सिर दर्द, स्मृतिहीनता, उत्साहनाश, नींद में कमी, पित्त खून में मिलकर रक्त को विषाक्त करना, यकृत और प्लीहा का बढ़ना व कड़ा पड़ जाना आदि उल्लेखनीय है।

पीलिया के पथ्य-अपथ्य

परहेज—घी, तेल, हल्दी, लाल मिर्च और गर्म मसालों से बनी चीजें, अचार, सम्पूर्ण खट्टे पदार्थ न खाएँ। थोड़ी मात्रा में गाय का मक्खन लिया जा सकता है। राई, हींग, तिल, गुड़, बेसन, कचालू, अरबी न लें। चने और उड़द की दाल; उड़द और मैदे के भोज्य पदार्थ, केक, तले हुए पदार्थ, पित्त पैदा करने वाली और जलन करने वाली चीजों का सेवन बन्द कर दें। धूप में घूमना, आग के पास बैठना, परिश्रम के काम करना, अधिक पैदल चलना और क्रोध, तनाव, सम्भोग आदि से बचें। धूम्रपान, शराब, मांस, मछली, चाय एवं मादक पदार्थों का सेवन न करें। अशुद्ध पानी और अशुद्ध व बासी खाद्य पदार्थों का प्रयोग न करें।

पथ्य—(१) पीलिया में गन्ने का रस लेना सर्वोत्तम है बशर्ते कि रस अच्छे और साफ गन्ने का स्वच्छता से बनाया हुआ हो। प्रातः गन्ने या नारंगी का रस लिया जा सकता है। (२) संतरे का रस, कच्चे नारियल या डाभ का पानी, जौ का पानी, बेदाना (मीठा अनार) का रस, मूली के पत्तों का रस, फटे दूध का पानी, देही का तोड़, काली मिर्च व जरा नमक मिलाकर पतली छाछ पीना हितकारी है। दूध यदि लें तो दूध में बराबर पानी मिलाकर और कुछ दाने सौंफ के डालकर अथवा १-२ दाने छोटी पीपर डालकर अथवा एक ग्राम सौंफ का चूर्ण मिलाकर, लोहे की कड़ाही में गर्म किया हुआ दूध अच्छा रहता है। (३) **शाक**—परवल, चौलाई, कच्ची मूली, घिया (लौकी), तोरई, टिण्डे, पालक, पोदीना, धनिया, आँवला, टमाटर, लहसुन आदि। (४) **फल**—मीठा अनार (बेदाना) मीठा संतरा, अंगूर (अंगूर के स्थान पर ८-१० मुनक्का दाने या किशमिश २०-२५ दानों को चौदह घंटे पानी में भिगोकर प्रातः मुनक्का के बीज निकालकर या किशमिश को खाकर ऊपर से यही बचा हुआ पानी पी लेना चाहिए)। आजकल अंगूर तथा कई फल बहुत ही जहरीले कृमिनाशक घोल में डुबोये जाते हैं। अतः अंगूर आदि इन फलों को स्वच्छ पानी से कम-से-कम तीन बार अच्छी तरह धोने के बाद काम में लाएँ। मौसमी, पपीता, चीकू, खजूर आदि फल भी पथ्य है। (५) **भोजन**—खाने में पुराने गेहूँ और जौ की रोटी बिना घी की दें। चावल, खिचड़ी न दें। दलिया दे सकते हैं। पीलिया में जौ का सत्तू लेना और ऊपर से गन्ने का रस पीना अधिक लाभदायक रहता है। मूँग की दाल का पानी लें अथवा बिना मसाले की मूँग की दाल में काला नमक व काली मिर्च मिलाकर लें। मूँग, मसूर, अरहर का यूँ भी पथ्य है। पीलिया होते ही कम से कम आठ दिन तक खटाई, लाल मिर्च व मसाले वाली चीजें तथा चिकनाई युक्त आहार का त्याग करने से जल्दी लाभ होगा।

३९. यकृत के विकार (जिगर की खराबी)

एक कागजी नींबू (अच्छा पका हुआ) लेकर उसके दो टुकड़े कर लें फिर बीज निकाल कर आधे नींबू के बिना काटे चार भाग करें पर टुकड़े अलग-अलग न हों।

तत्पश्चात् एक भाग म काली मिर्च का चूर्ण, दूसरे में काला (अथवा सैंधा नमक), तीसरे में सौंठ का चूर्ण और चौथे में मिश्री का चूर्ण (या शक्कर या चीनी) भर दें। रात को प्लेट में रखकर ढंक दें। प्रातः भोजन करने से एक घंटे पहले इस नींबू की फाँक को मन्दी आंच या तवे पर गर्म करके चूस लें।

विशेष—आवश्यकतानुसार सात दिन से इक्कीस दिन लेने से लीवर सही होगा। (२) इससे यकृत विकार ठीक होने के साथ पेट दर्द और मुँह का जायका ठीक होगा। भूख बढ़ेगी। सिर दर्द और पुरानी से पुरानी कब्ज दूर होगी। (३) यकृत के कठोर और छोटा होने के रोग (Cirrhosis of the liver) में अच्छा है। पुराना मलेरिया, ज्वर, कुनैन या पारा के दुर्व्यवहार, अधिक मद्यपान, अधिक मिठाई खाना, अमेबिक पेचिश के रोगाणु का यकृत में प्रवेश, आदि कारणों से यकृत रोगों की उत्पत्ति होती है। बुखार ठीक हो जाने के बाद भी यकृत की बीमारी बनी रहती है और यकृत कठोर एवं पहले से बड़ा हो जाता है। रोग के घातक रूप में यकृत का संकोचन (Cirrhosis of the liver) होता है। यकृत रोगों में आँखें चरेहरा रक्तहीन, जीभ सफेद, रक्ताल्पता, नीली नसें, कमजोरी, कब्ज, गैस और बिगड़ा स्वाद, दाहिने कंधे के पीछे दर्द, शौच आँवयुक्त कीचड़ जैसा होना, आदि लक्षण प्रतीत होते हैं।

सहायक उपचार—(१) दो सप्ताह तक चीनी अथवा मीठा का इस्तेमाल न करें। चीनी के बजाय दूध में चार-पाँच मुनक्का डाल कर मीठा कर लें। रोटी भी कम खायें। अच्छा तो यह है कि जब उपचार चलता रहे रोटी बिल्कुल न खाकर सब्जियाँ और फल से ही गुजारा कर लें। सब्जी में मसाला न डालें। टमाटर पालक, गाजर, बथुआ, करेला, लौकी आदि शाक-सब्जियाँ और पपीता, आँवला, जामुन, सेव, आलूबुखारा, लीची आदि फल तथा छाछ आदि का अधिक प्रयोग करें। घी और तली वस्तुओं का प्रयोग कम से कम करें। पन्द्रह दिन में जिगर ठीक हो जाएगा। (२) जिगर का संकोचन में दिन में दो बार प्याज खाते रहने से भी लाभ होता है। (३) जिगर रोगों में छाछ (हींग का बगार देकर, जीरा काली मिर्च और नमक मिलाकर) दोपहर के भोजन के बाद सेवन करना बहुत लाभप्रद है।

विकल्प—(१) आँवलों का रस २५ ग्राम या सूखे आँवलों का चूर्ण चार ग्राम पानी के साथ, दिन में तीन बार सेवन करने से १५-२० दिन में यकृत के सारे दोष दूर हो जाते हैं। (२) एक सौ ग्राम पानी में आधा नींबू निचोड़कर नमक (चीनी की बजाय) डालें और इसे दिन में तीन बार पीने से जिगर की खराबी ठीक होगी। सात से इक्कीस दिन लें। (३) जामुन के मौसम में २००-३०० ग्राम बढ़िया और पके हुए जामुन प्रतिदिन खाली पेट खाने से जिगर की खराबी दूर हो जाती है।

४०. तिल्ली अथवा जिगर (यकृत) व तिल्ली (प्लीहा) दोनों के बढने पर

पुराना गुड़ डेढ़ ग्राम और बड़ी (पीली) हरड़ के छिलके का चूर्ण बराबर वजन मिलाकर एक गोली बनायें और ऐसी गोली दिन में दो बार प्रातः सायं हल्के गर्म पानी के साथ एक महीने तक लें। इससे यकृत (Liver) और प्लीहा (Spleen) यदि दोनों ही बढे हुए हों, तो भी ठीक हो जाते हैं।

विशेष—इसके तीन दिन के प्रयोग से अम्लपित्त का भी नाश होता है।

४१. तिल्ली की खराबी

अजवायन का चूर्ण दो ग्राम, सैधा नमक आधा ग्राम मिलाकर (अथवा अजवायन का चूर्ण अकेला ही) दोनों समय भोजन के पश्चात् गर्म पानी के साथ लेने से प्लीहा की विकृति दूर होती है।

इससे उदर-शूल बन्द होता है। पाचन क्रिया ठीक होती है। कृमिजन्य सभी विकार तथा अजीर्णादि रोग दो-तीन दिन में ही दूर हो जाते हैं। पतले दस्त होते हैं तो वे भी बन्द हो जाते हैं। जुकाम में भी लाभ होता है।

४२. पेट दर्द

अजवायन का चूर्ण छः भाग और काला नमक (पिसा हुआ) एक भाग लेकर मिला लें। इसमें से दो ग्राम (आधा चम्मच) गर्म जल से लेने से पेट के दर्द में तुरन्त आराम होता है। बच्चों को आधी मात्रा दें। इससे अफारा, वायु गोला और पेट की गैस भी मिटती है।

विशेष—(१) साधारण जल से इसे खाने से बदहजमी, अरुचि व मन्दाग्नि मिटती है। (२) गुनगुने पानी के साथ केवल अजवायन का चूर्ण खाने से बदहजमी, खाँसी, पेट का तनाव, गुल्म (Tumour), तिल्ली, कफ की खराबी, कफ और वायु की बहुत प्रकार की खराबियाँ दूर होती हैं। पेट के छोटे-बड़े केंचुए नष्ट हो जाते हैं। इन सब शिकायतों में आवश्यकतानुसार सप्ताह-दो सप्ताह तक लें। (३) अकेली अजवायन में चिरायते का कटुपौष्टिक, हींग का वायुनाशक और काली मिर्च का अग्निदीपक गुण समाया हुआ है। 'एका यवानी शतमन्नपाचिका' अर्थात् अकेली अजवायन सैकड़ों प्रकार के अन्न को पचाने वाली होती है। पेट दर्द, अफारा, वायुगोला, कफ, वात, शूल, वमन, कृमि, बवासीर व संक्रमण रोगों में यह बहुत ही लाभकारी है।

विकल्प—अमृतधारा—अमृतधारा की दो-तीन बूँदें बताशे या खाँड या पानी में डालकर लेने से पेट दर्द मिटता है। यदि एक बार में न मिटे तो आधा घंटे बाद फिर एक ऐसी खुराक लेने से आराम हो जाता है।

विशेष—दो-तीन चम्मच ठंडे पानी में दो-तीन बूँद अमृतधारा, सुबह-शाम भोजन के बाद लेने से दस्त, आँव के दस्त, मरोड़, पेचिश, अतिसार, हैजा, खट्टी डकार, तेज

प्यास, अधिक प्यास, पेट फूलना, पेट दर्द, खाना खाते ही उल्टी या दस्त होना, मंदाग्नि, बादी, बदहजमी आदि रोग मिटते हैं।

अमृतधारा तैयार करने की विधि—एक छोटी सी अच्छी मजबूत कार्कदार शीशी में (१) कपूर (भीमसेनी कपूर हो तो उत्तम है) (२) पिपरमिट (पोदीने के फूल) (३) अजवायन का सत—तीनों वस्तुएँ (किसी कैमिस्ट से खरीद कर) प्रत्येक पाँच-पाँच ग्राम (बराबर वजन) लेकर डाल दें। दस पन्द्रह मिनट हिलाने से धीरे-धीरे सब का तरल (पानी) बज जायेगा। शीशी को धूप में रख दें तो शीघ्र ही अपने आप पानी हो जायेगा। बस, अमृतधारा तैयार है। यह अनेक रोगों की परमौषधि है।

४३. अम्लपित्त (Acidity)

भोजन करने के बाद दोनों समय एक-एक लौंग प्रातः-सायं चूसने से अम्लपित्त ठीक हो जाता है और अम्लपित्त से होने वाले सभी रोगों में लाभ होता है।

विशेष—लौंग पाचन क्रिया के ऊपर सीधा हितकारी प्रभाव डालता है। इससे भूख बढ़ती है। आमाशय की रस-क्रिया को बल मिलता है। खाने की रुचि पैदा होती है और मन में प्रसन्नता होती है। लौंग कृमि-नाशक और मूत्रल भी है। (२) अम्लपित्त के रोगी को धीरे-धीरे चाय छोड़ देना हितकर है। (३) लौंग बलगम हटाती है, श्वास की शिकायत मिटती है तथा रक्त के श्वेत कणों की वृद्धि में सहायक है। कफ, पित्त, वात नाशक है। (४) अम्लपित्त में पथ्य—गाय का दूध, अनार का रस, मौसमी, अंगूर, सौंफ, मुनक्का, आँवला, अंजीर, पुराना चावल, खीर, सभी रस युक्त पदार्थ, पेठा, सत्तू का घोल आदि। अपथ्य—उष्ण, अम्ल और कटु रसयुक्त पदार्थ, मांस, मदिरा, तेल, उड़द की दाल व सभी पित्त प्रकोपक खाद्य पदार्थ।

विकल्प—(१) रोजाना दोनों समय खाना खाने के बाद छोटी-सी गुड़ की डली (दस ग्राम) मुँह में रखकर धीरे-धीरे चूसें। इससे मुँह में खट्टा पानी आना बन्द होता है। अम्लपित्त नाश के अलावा इससे पेट में वायु नहीं बनती। पेट में गैस बनने की दशा में इससे लाभ होता है क्योंकि खाना खाने के बाद गुड़ चूसना शरीर का कचरा बाहर निकालने में सहायक है। मुँह के छालों में भी इससे आराम होता है। यह प्रयोग हृदय की दुर्बलता और शरीर की शिथिलता में भी लाभकारी है। एक साल पुराना गुड़ अधिक उपयोगी रहता है।

विकल्प—(२) काली (छोटी) हरड़ का चूर्ण दो ग्राम (आधा चम्मच) बराबर वजन गुड़ में मिलाकर खाएँ और ऊपर से पानी पीएँ। प्रतिदिन सायं खाना खाने के आधा घंटे बाद केवल तीन दिन के प्रयोग से अम्लपित्त नष्ट हो जाता है।

४४. वायु गैस (Flatulence)

पेट में वायु गैस बनने की अवस्था में भोजन के बाद १२५ ग्राम दही के मट्टे में दो ग्राम अजवायन और आधा ग्राम काला नमक मिलाकर खाने से वायु गैस मिटती है। सप्ताह-दो सप्ताह आवश्यकतानुसार दिन के भोजन के पश्चात् लें।

विशेष—(१) इससे वायु गोला, अफारा के अतिरिक्त कब्ज भी दूर होती है।
(२) परहेज—चावल, अरबी, फूल गोभी और अन्य वायु पैदा करने वाले पदार्थ।

तत्काल लाभ के लिए—एक-दो लहसुन की फाँकें छीलकर बीज निकाली हुई मुनक्का में लपेटकर भोजन करने के बाद, चबाकर निगल जाने से थोड़े समय में ही पेट में रुकी हवा निकल जायेगी। सर्दी के कारण सारा शरीर जकड़ गया हो और कमर दर्द हो तो वह भी जाता रहेगा।

४५. अरुचि और भूख की कमी

एक ग्राम से तीन ग्राम अदरक को छीलकर बारीक कतर लें और थोड़ा सा सैंधा नमक (या साधारण नमक) लगाकर भोजन से आधा घंटे पहले दिन में एक बार आठ दिन खायें। हाजमा ठीक होगा। भूख लगेगी। पेट की हवा साफ होगी।

विशेष—(१) भोजन में प्रथम नमक एवं अदरक का सेवन अग्नि दीपक, रुचिकारक व जीभ तथा कंठ का शोधक है। पेट दर्द, अफारा, बदहजमी, पेचिश और कब्ज का नाशक है। (२) अदरक और सैंधा नमक के मिश्रण पर यदि कुछ बूँदें नींबू का रस भी निंचोड़ कर मिला लें और भोजन के पहले खायें तो अफारा, गुल्म और उदर-शूल नष्ट होता है। अजीर्ण नष्ट होकर अग्नि प्रदीप्त होती है और भोजन में रुचि पैदा होती है। वायु, कफ, कब्ज एवं आमवात का नाश होता है।

४६. पेट में कीड़े (Worms)

तीन साल से पाँच साल के बच्चों के लिए—प्रथम विधि—अजवायन का चूर्ण आधा ग्राम लेकर समभाग गुड़ में गोली बनाकर दिन में तीन बार खिलाने से सभी प्रकार के पेट के कीड़ें नष्ट होते हैं।

दूसरी विधि—सुबह उठते ही बच्चे दस ग्राम (और बड़े व्यक्ति २५ ग्राम) गुड़ खाकर दस पन्द्रह मिनट आराम करें। इससे आंतों में चिपके सब कीड़े निकलकर एक जगह जमा हो जायेंगे। फिर बच्चे आधा ग्राम (और बड़े एक-दो ग्राम) अजवायन का चूर्ण बासी पानी के साथ खायें। इससे आंतों में मौजूद सब प्रकार के कीड़े एकदम नष्ट होकर मल के साथ शीघ्र ही बाहर निकल जाते हैं।

तीसरी विधि—अजवायन चूर्ण आधा ग्राम में चुटकी भर काला नमक मिलाकर रात्रि के समय रोजाना गर्म जल से देने से बालकों के कृमि नष्ट होते हैं। बड़े व्यक्ति अजवायन के चूर्ण चार भाग में काला नमक एक भाग मिलाकर दो ग्राम की मात्रा से गर्म पानी के साथ फाँक लें।

विशेष—दूषित जल के सेवन से बच्चों के पेट में कृमि से बचने के लिए भी इस विधि से सेवन करना चाहिए। इससे वायु गोला और अफारा नाश होता है।

चौथी विधि—केवल अजवायन का चूर्ण आधा ग्राम, साठ ग्राम महुए या छाछ के साथ और बड़ों को दो ग्राम १२५ ग्राम महुए के साथ देने से पेट के कृमि नष्ट होकर मल के साथ बाहर निकल जाते हैं।

विशेष—(१) तीन दिन से एक सप्ताह तक आवश्यकतानुसार लें। इससे पेट के कीड़े दूर होकर बच्चों को सोते समय दांत किटकिटाना और चबाना दूर होता है। अजवायन एक कृमिनाशक अत्यन्त उत्तम औषधि है। (२) मिठाई, गरिष्ठ पदार्थ, बासी अन्न, सड़े गले पदार्थों का सेवन बन्द कर दें। टॉफी, चाकलेट और मीठी वस्तुओं का सेवन बन्द कर दें। (३) जिन व्यक्तियों को रात में बार बार पेशाब करने की आदत हो उन्हें भी इससे लाभ होता है। कृमिजन्य सभी विकार दूर होने के साथ-साथ अजीर्ण आदि रोग भी कुछ दिनों में दूर हो जाते हैं।

विकल्प—दो-तीन बड़े लाल टमाटरों को काटकर सैंधा नमक, काली मिर्च लगाकर खाली पेट सायं चार बजे करीब, दिन में एक बार, दो-तीन दिन से दो-तीन सप्ताह तक आवश्यकतानुसार खाएँ। टमाटर खाने से दो घंटे पहले और दो घंटे बाद कुछ न खाएँ-पीएँ। नहीं रहा जाय तो पानी पिया जा सकता है। दो घंटे बाद खाना खा सकते हैं। इससे पेट के कीड़े दूर होकर बच्चों का सोते समय उछलना, दांत किटकिटाना और दांत चबाना, बेचैनी और परेशानी दूर हो जाती है।

विशेष—(१) तीन साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। (२) सवेरे खाली पेट या रात को खाने के एक घंटा बाद टमाटर पर थोड़ा-सा सैंधा नमक लगाकर खाने से जीभ का मैलापन और सफेदी निश्चय ही दूर होती है।

४७. कब्ज

(क) **साधारण कब्ज—**कब्ज होने पर रात्रि सोते समय दस-बारह मुनक्के (पानी से अच्छी तरह धोकर साफ कर बीज निकाल कर) दूध में उबाल कर खाएँ और ऊपर से वही दूध पी लें। प्रातः खुलकर शौच लगेगा। भयंकर कब्ज में तीन दिन लगातार लें और बाद में आवश्यकतानुसार कभी-कभी लें।

विकल्प—(१) त्रिफला चूर्ण चार ग्राम (एक चम्मच भर) २०० ग्राम हल्के गर्म दूध अथवा गर्म पानी के साथ रात्रि सोते समय लेने से कब्ज दूर होता है।

विकल्प—(२) **ईसबगोल की भूसी (क)** पहली विधि—दस ग्राम (दो चम्मच) ईसबगोल की भूसी छः घंटे पानी में भिगोकर इतनी ही मिश्री मिलाकर रात सोते समय जल के साथ लेने से दस्त साफ आता है। इसे केवल पानी के साथ वैसे ही बिना भिगोये ही रात्रि सोते समय लिया जा सकता है।

(ख) **दूसरी विधि—**ईसबगोल की भूसी पाँच से दस ग्राम की मात्रा में २०० ग्राम गर्म दूध में भिगो दें। यह फूलकर गाढ़ी हो जायेगी। इसे चीनी मिलाकर खाएँ और ऊपर से थोड़ा गर्म दूध पी लें। शाम को इसे लें तो प्रातः मल बँधा हुआ साफ आ जाएगा।

विशेष—(१) कब्ज में १-२ चम्मच ईसबगोल की भूसी का प्रतिदिन रात सोते समय पानी में भिगोकर भी प्रयोग किया जा सकता है अथवा इसे गर्म पानी या दूध

के साथ भी लिया जा सकता है। दस्तों और पेचिश में इसका ताजे दही अथवा छाछ के साथ सेवन किया जाता है। इस प्रकार कब्ज में पानी या दूध के साथ और दस्तों और पेचिश में दही के साथ इसका प्रयोग किया जाता है। (२) पेट के रोगों के लिए यह निर्दोष और श्रेष्ठ दवा है। यह दस्त, पेचिश और कब्ज की प्रसिद्ध और निरापेक्ष औषधि है और बालक से लेकर वृद्ध तक सभी को बिना किसी हानि या दुष्परिणाम की आशंका से निसंकोच दी जा सकती है। यह आंतों के मार्ग को चिकना बनाती है और आंतों में फूलकर मल को ठीक प्रकार से बाहर निकालने में सहायता देती है। अपचन के कारण आँव बनने की शिकायत में निरन्तर लम्बे समय तक सेवन करने का परामर्श दिया जाता है क्योंकि इसके नियमित प्रयोग से अन्य विरेचक औषधियों की भाँति शरीर में अन्य प्रकार के विकार (side effects) नहीं होते।

विकल्प—(३) हानि रहित जुलाब—एरण्ड का तेल अवस्थानुसार एक से पाँच चम्मच की मात्रा एक कप गर्म पानी या दूध में मिलाकर रात सोते समय पीने से कब्ज दूर होकर दस्त साफ आता है।

विशेष—वयस्कों को सामान्यतया दो-चार चम्मच एरण्ड का तेल लेना और नवजात शिशु को एक छोटा चम्मच लेना पर्याप्त रहता है। कठिन कब्ज वालों को आठ चम्मच तक एरण्ड का तेल लेना पड़ सकता है और अन्य को केवल तीस बूँदों से ही पांखाना आ जाता है।

एरण्ड का तेल बहुत ही अच्छा हानि रहित जुलाब है। इसे छोटे बच्चे को भी दिया जा सकता है और दूध के विकार से पेट दर्द तथा उल्टी होने की अवस्था में भी इसका प्रयोग बहुत हितकारी होता है। इससे अमाशय और आंतों को किसी प्रकार की हानि नहीं होती। इसलिए हर प्रकार के रोगी को इसे बिना किसी हिचक के दिया जा सकता है। इसका प्रयोग कब्ज, बवासीर, आँव के अतिरिक्त आँखों की बीमारियों और खुजली आदि चर्म रोगों में भी हितकारी है।

विकल्प—(४) इसी पुस्तक के पृष्ठ १४३ पर दिया हुआ 'कब्ज-गैसनाशक' ताकतवर नाश्ता का प्रयोग पुरानी कब्ज में अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुआ है।

विकल्प—(५) पुराना अथवा बिगड़ा हुआ कब्ज—दो संतरों का रस खाली पेट प्रातः आठ-दस दिन लगातार पीने से ठीक हो जाता है।

विशेष—संतरों के रस में नमक, मसाला या बर्फ न लें। रस लेने के बाद एक-दो घंटे तक कुछ न लें।

कब्ज में पशु—गेहूँ (दो भाग) और चना (एक भाग) को मिलाकर बनाई गई मिस्सी रोटी, मोटे आटे की रोटी, चोकरयुक्त आटे की रोटी, चोकर की खीर, दलिया, भुने हुए चने, पालक या पालक का सूप, बथुआ, मैथी, टमाटर, संपूर्ण नेड़ा युक्त गाजर, कच्चा प्याज, सलाद, पुदीना, पपीता, चीकू, अमरूद, आँवला, संतरा, ताजे फलों का

रस, नींबू पानी, देशी घी, मक्खन, दूध, दूध के साथ भिगोई हुई मुनक्का, खजूर या अंजीर, रेशेदार (Fibre, छिलका, भूसायुक्त) पदार्थ आदि ।

उपरोक्त हितकारी आहार के साथ-साथ यदि निम्नलिखित कब्जनाशक सप्त नियम पालन किये जाए तो कब्ज में आश्चर्यजनक और स्थायी लाभ प्राप्त किया जा सकता है । (१) भोजन में आग पर पके हुए पदार्थों की मात्रा में कुछ कमी करके उसके स्थान पर हरे ताजे मौसमी फल सब्जियाँ, अंकुरित अन्न आदि प्राकृतिक आहार की मात्रा में वृद्धि करना (२) भोजन करते समय प्रत्येक ग्रास को खूब चबा-चबाकर खाना, (३) पहले से अधिक पानी पीना (४) उषा: पान अर्थात् प्रातः उठते ही खाली पेट रात में तांबे के बर्तन या मटके में रखा हुआ पानी पीना (५) खाने के तुरन्त बाद पानी न पीकर भोजन करने के एक घंटे बाद पानी पीना (६) योगासन अथवा ४-५ किलोमीटर का पैदल भ्रमण (७) शाम को भोजन सूर्य अस्त होने से पहले करना ।

कब्ज में अपथ्य—मैदा तथा मैदे की बनी वस्तुएँ, तले हुए पदार्थ अधिक मिर्च मसाले वाले पदार्थ, बाजारू चाट-पकौडियाँ, मिठाइयाँ, कोकाकोला जैसे मिलावटी पानी, केला, सौंठ, शराब, काफी, चाय, मांस, मछली, अण्डे, रात देर का खाना, खाने के तुरन्त बाद फ्रिज का पानी पीना, लगातार देर तक बैठे रहने की आदत, आदि ।

४८. अतिसार

(क) दस्त—ईसबगोल की भूसी ५ से १० ग्राम (एक या दो चम्पच) दही १२५ ग्राम में घोलकर सुबह-शाम खिलाने से दस्त बन्द होते हैं । ईसबगोल की भूसी मल को गाढ़ा करती है और आंतों का कष्ट कम करती है । ईसबगोल की भूसी का लसीलेपन का गुण मरोड़ और पेचिश रोगों को दूर करने में सहायक होता है ।

विशेष—(१) अतिसार के रोगी को पूर्ण विश्राम आवश्यक है । (२) रोगी को दो दिन कोई ठोस वस्तु नहीं दी जानी चाहिए बल्कि छाछ या मट्ठा दिन में दो-तीन बार दिया जा सकता है । यदि रोगी से खाना खाये बिना रहा नहीं जाये तो चावल-दही देना चाहिए । ज्वर होने पर चावल-दही न दें । छिलके वाली मूँग की दाल व चावल की खिचड़ी दी जा सकती है ।

सहायक उपचार—(१) खाना खाने के बाद २०० ग्राम छाछ में भुना हुआ जीरा एक ग्राम और काला नमक आधा ग्राम मिलाकर पियें, दस्त बन्द होंगे । (२) दही में भुना हुआ जीरा मिलाकर प्रयोग करने तथा भुनी हुई सौंफ चबाकर खाने से पाचन क्रिया ठीक होती है । (३) आम की गुठली की गिरी को पानी (अथवा दही के पानी) में खूब पीसकर नाभि पर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करने से सब प्रकार के दस्त बन्द हो जाते हैं । (४) नाभि के पास अंदरक का रस लगाने से सब तरह के दस्तों में लाभ होता है ।

विकल्प—(१) सौंफ और जीरा सफेद दोनों बराबर वजन लेकर तवे पर भुन लें और बारीक पीसकर तीन-तीन ग्राम की मात्रा से तीन-तीन घंटों के अन्तर से ताजा पानी के साथ खिलाएँ। दस्त बन्द करने के लिए आसान दवा हैं।

विशेष—आमाशय सम्बन्धी समस्त रोग—सौंफ १२ ग्राम, सफेद जीरा ६ ग्राम दोनों बारीक पीसकर १२ ग्राम खाँड मिलाकर शीशी में रख लें। प्रातः तथा सायं एक चम्मच की मात्रा ठण्डे पानी के साथ दिया करें। १०-१५ दिन के सेवन से सब प्रकार के अमाशय सम्बन्धी रोग तथा पेट दर्द, शूलें, अफारा, आदि नष्ट हो जाते हैं। जिन्हें भोजन से घृणा हो गई हो या भोजन के बाद उल्टी हो जाती है, उनके लिए लाभप्रद हैं, अत्यन्त अनुभूत है।

विकल्प—(२) (क) हर प्रकार के दस्त बन्द करने के लिए—सूखा आँवला दस ग्राम और काली हरड़ पाँच ग्राम दोनों को लेकर खूब बारीक पीस लें। फिर एक-एक ग्राम की मात्रा से प्रातः सायं पानी के साथ फाँके। हर प्रकार के दस्त बन्द करने के लिए अत्यन्त सरल और अचूक औषधि है। तीन-चार मात्राओं के सेवन से रोगी को बिल्कुल आराम आ जाता है तथा इससे आमाशय को भी बल मिलता है।

(ख) पतले दस्त—आधा कम उबलता हुआ गर्म पानी लें। इसमें एक चम्मच अदरक का रस मिलायें और जितना गरम पी सकें, उतना गर्म पी लें। इस तरह एक-एक घंटे में एक-एक खुराक लेते रहने से पानी की तरह हो रहे पतले दस्त बन्द हो जाते हैं। अनुभूत है।

(ग) प्रबल पानी की भाँति नदी के वेग के समान दस्त—३० ग्राम या आवश्यकतानुसार सूखे आँवले को पानी में खूब बारीक पीस लें और लुग्दी (चटनी) बना लें। रोगी को चित्त लिटा दें। रोगी की नाभि के चारों ओर उस लुग्दी का कुंआ सा गोलाकार घेरा बना दें। नाभि बीच में खाली रहे। इस घेरे में तुरन्त अदरक का रस भर दें और रोगी को चित्त लिटा रहने दें। इस क्रिया से बिना औषधि खाये भयंकर से भयंकर अत्यन्त प्रबल पानी की भाँति और न रुकने वाले नदी के वेग के समान तथा समुद्र के समान हिलोरे मारते दस्त भी रुक जाते हैं।

४९. पेचिश आँवयुक्त (नई या पुरानी)

स्वच्छ सौंफ ३०० ग्राम और मिश्री ३०० ग्राम लें। सौंफ के दो बराबर हिस्से कर लें। एक हिस्सा तवे पर भुन लें। भुनी हुई और बची हुई सौंफ लेकर बारीक पीस लें और उतनी ही मिश्री (पिसी हुई) मिला लें। इस चूर्ण को छः ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा से दिन में चार बार खायें। ऊपर से दो घूंट पानी पी सकते हैं। आँवयुक्त पेचिश—नयी या पुरानी (मरोड़ देकर थोड़ा-थोड़ा मल तथा आँव आना) के लिए रामबाण है। सौंफ खाने से बस्ती-शूल या पीड़ा सहित आँव आना मिटता है।

सहायक उपचार—दही-भात, मिश्री के साथ खाने से आँव-मरोड़ों के दस्तों में आराम-आता है।

विकल्प—(१) दानामैथी—मैथी (शुष्क दाना) का साग बनाकर रोजाना खाएँ अथवा मैथी दाना का चूर्ण तीन ग्राम दही में मिलाकर सेवन करें। आँव की बीमारी में लाभ के अतिरिक्त इससे मूत्र का अधिक आना भी बन्द होता है। मैथी के बीजों को डॉ. पी. ब्लम ने कॉड लीवर आयल के समान लाभकारी बताया है। (२) चन्दलिया (चौलाई) का साग (बिना मिर्च या तेल में पका हुआ) लगभग १५० ग्राम प्रतिदिन ११ दिनों तक खाने से पुराने से पुराना आँव का रोग जड़ से दूर होता है। गुर्दे की पथरी (Kidney Stone) में भी चौलाई का साग लाभकारी है। यह साग राजस्थान में खूब होता है। (३) छोटी हरड़ तथा पीपर का चूर्ण—हरड़ छोटी दो भाग और पीपर छोटी एक भाग दोनों का बारीक चूर्ण कर लें। एक से डेढ़ ग्राम चूर्ण गर्म पानी से दोनों समय भोजन के बाद आवश्यकतानुसार तीन दिन से एक सप्ताह तक नियमित लें। इससे आँव और शूलसहित दस्त शांत होते हैं। यह अमीबिक पेचिश में विशेष लाभप्रद है।

५०. खूनी दस्त

बेलगिरी दस ग्राम, सूखा धनिया दस ग्राम और मिश्री बीस ग्राम लेकर पीस लें। तीनों चीजें मिलाकर ५ ग्राम चूर्ण ताजा पानी से दिन में तीन बार खिलाने पर बहुत शीघ्र लाभ होता है।

विकल्प—१२ ग्राम धनिया (शुष्क दाना) पीसा हुआ चूर्ण में १२ ग्राम मिश्री मिलाकर आधा कप पानी में घोलकर पीने से दस्त में खून आना रुकेगा।

५१. खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाने की आदत से छुटकारा

१०० ग्राम सूखे धनिये में २५ ग्राम काला नमक पीसकर मिलाकर रख लें। भोजन के बाद दो ग्राम (आधा चम्मच) की मात्रा फाँककर ऊपर से पानी पी लें। आवश्यकतानुसार निरन्तर एक-दो सप्ताह लेने से खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाने की आदत छूट जाती है।

विकल्प—खाने के तुरन्त बाद पाखाना आता हो तो भुनी हुई सौंफ और जीरा समभाग का चूर्ण बनाकर रख लें। खाने के बाद एक चम्मच की मात्रा से इस चूर्ण को फाँककर ताजा पानी पीना चाहिए। भोजन के बाद केवल भुनी हुई सौंफ चबाने से भी लाभ होता है। दो-तीन सप्ताह लें।

५२. संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश तथा अन्य उदर रोगों में रामबाण

सूखा आँवला और काला नमक बराबर लें। सूखे आँवलों को भिगोकर मुलायम हो जाने पर काला नमक डालकर बारीक पीसे और झरबरी के बराबर गोलियाँ बनाकर

छाया में सुखाकर सावधानी से रख लें। दिन में दो बार भोजन के आधा घंटा बाद लें। इस योग से संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश कुछ दिनों के प्रयोग से ठीक हो जाती है।

विशेष—(१) पेट दर्द में गर्म पानी से एक या दो गोली चूसें। शीघ्र आराम मिलता है।

विकल्प—दो पके केले १२५ ग्राम दही के साथ कुछ दिन खाने से आंतों को खराबी ठीक होती है और दस्त, पेचिश, संग्रहणी आदि सर्व अतिसारों में लाभदायक है।

५३. वमन या उल्टी

दो लौंग कूटकर १०० ग्राम पानी में डालकर उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर स्वाद के अनुसार मिश्री मिलाकर पी लें और करवट लेकर सो जाएँ। दिन भर में चार-चार घंटे से ऐसी चार मात्राएँ लेने से उल्टियाँ बन्द हो जाएंगी।

विशेष—(१) दो लौंग पीसकर ३० ग्राम पानी में मिलाकर थोड़ा गर्म करके पिलाने से जी मिचलाना (Nausea) ठीक हो जाता है। लौंग के पानी से सूखी हिचकियाँ भी शान्त हो जाती हैं। केवल एक-दो लौंग चबाने-चूसने से भी जी मिचलाना और मुख का बिगड़ा स्वाद ठीक होता है। चक्कर, उबकाई आने में लौंग का प्रयोग बड़ा लाभप्रद है। (२) गर्भावस्था की उल्टियों में दो लौंग मिश्री के साथ पीसकर आधा कप गर्म पानी में मिलाकर देने से आराम होता है। (३) बस में सफर करते समय जिन्हें उल्टियाँ होती हों, उन्हें भी मुँह में एक लौंग रखकर चूसना लाभप्रद रहता है। (४) मुख का बिगड़ा स्वाद ठीक करने के लिए, मुख शुद्धि और कीटाणुरहित करने के लिए आवश्यकता के समय दिन में एक बार एक लौंग चूसना लाभप्रद होता है।

तेज गर्मी के प्रभाव से उत्पन्न वमन

बारह ग्राम धनिया (तीन चम्मच) के चूर्ण को २५० ग्राम पानी में एक घंटे के लिए भिगो दें। स्वाद के लिए एक चम्मच मिश्री का चूर्ण भी मिला सकते हैं। एक घंटे बाद छानकर एक-एक घंटे से बच्चों को एक चाय का चम्मच और बड़ों को एक औंस (तीस ग्राम) की मात्रा से पिलाने से उल्टी रुक जाती है। गर्मी से चक्कर, उल्टी, दिल धड़कना आदि शिकायतें मिटती हैं। गर्भवती की उल्टी भी ठीक होती है। उल्टियों में सूखा धनिया मिश्री के साथ सेवन करने से आशातीत लाभ मिलता है।

यदि जी मिचलाए और कै आने को करे

एक कागजी नींबू के दो टुकड़े कर लें। उन पर पिसा हुआ सैधा नमक और काली मिर्च मिलाकर लगा लें और धीरे-धीरे चूस लें। देखते ही देखते जी मिचलाना कै होना, उल्टी होकर चक्कर आना मिटता है।

उबकाई

लौंग ५ वं मिश्री १० ग्राम को खूब महीन पीसकर ३० ग्राम पानी मिलाकर पीने से उबकाई या बदहज्मी मिटती है।

रक्तवमन

जीरा ३ ग्राम और मिश्री ६ ग्राम मिलाकर बनाये गये चूर्ण को पानी के साथ फाँक लेने से उल्टी में खून आना, रक्तस्राव, उबाक, वमन व अरुचि दूर होते हैं। आवश्यकतानुसार दिन में दो-तीन बार लें।

बहुत कठिन वमन

जब किसी दवा से वमन बन्द न हो तो चूने का पानी एक चम्मच, दूध १२५ ग्राम में मिलाकर दिन में दो बार पीएँ। इससे ज्वर की वमन, पीले बुखार की काली वमन भी बन्द होती है।

चूने का पानी बनाने की विधि के लिए इलाज संख्या पृष्ठ ६९ पर देखें।

५४. हिचकी

चार छोटी इलायची छिलका सहित लेकर कूट लें और उसे ५०० ग्राम पानी में डालकर उबालें। जब २०० ग्राम पानी शेष रह जाय तो उतार लें और किसी स्वच्छ कपड़े से छानकर रोगी को गुनगुना पिला दें। इसे एक बार ही देने से हिचकी शीघ्र बन्द हो जाएगी। जादू के समान प्रभावशाली है।

विकल्प—ताजे अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके चूसने से पुरानी एवं नयी तथा लगातार उठने वाली हिचकियाँ बन्द हो जाती हैं। सभी प्रकार की असाध्य हिचकियाँ दूर करने की भी यह अचूक औषधि है।

सहायक उपचार—हिचकी आने पर यदि दोनों कानों में उंगलियाँ डाल दी जाए तो (कुछ विशेष तंत्रिकाओं पर दबाव पड़ने से) हिचकियाँ बन्द हो जाती हैं।

५५. अधिक प्यास

२५ ग्राम सौंफ को २५० ग्राम पानी में भिगो दें। एक घंटा पश्चात् उस सौंफ के पानी का एक-एक घूंट पीने से तीव्र प्यास मिटती है।

विशेष—(१) पित्त ज्वर, कंफ ज्वर, मलेरिया में यदि अधिक प्यास सता रही हो बार-बार पानी पीने पर भी होंठ सूखते हो तथा प्यास किसी कदर न बुझती हो और शरीर के भीतर गर्मी और जलन प्रतीत हो तो सौंफ भिगोकर पानी लेने से प्यास और ज्वर का अन्तर्दाह की तीव्रता मिटकर घबड़ाहट तत्काल दूर होती है। (२) तीव्र प्यास के अतिरिक्त बहुत कष्टदायक हिचकी, उबकाई में भी सौंफ का पानी अमृत-तुल्य है। (३) इससे ज्वर में पेशाब की रुकावट भी हो तो वह भी मिटती है।

सहायक उपचार—(१) बुखार में प्यास नहीं मिटती हो तो मिश्री की डली में रखकर चूसें। (२) चाहे कैसी भी प्यास, किसी भी कारण से हो, नींबू चूसने अथवा शिकंजवीन पीने से तुरन्त दूर हो जाती है। इसे तेज बुखार में भी दिया जा सकता है।

विकल्प—(१) बुखार या हैजा में प्यास की तीव्रता होने पर दो लौंग को २५ ग्राम पानी में दस मिनट तक उबालें। कुछ ठंडा होने पर ६० ग्राम की मात्रा से दिन में दो-तीन बार अथवा घूट-घूट दस-पन्द्रह मिनट बाद लें। प्यास शांत होगी। यथा प्रयोग गिमोनिया (Pneumonia) में भी लाभदायक है। इससे अफारा भी मिटता है। (२) मधु २० ग्राम लेकर १० मिनट तक मुँह में रखें फिर कुत्ला कर दें। इससे घोर प्यास भी शांत होती है।

५६. कौड़ी का दर्द

(१) असली हींग (हीरा हींग) दो ग्रेन बीज रहित मुनक्का में लपेटकर एक घूट पानी के साथ रोगी को खिला दें। पहली ही खुराक से कौड़ी का दर्द तुरन्त शांत हो जाता है। यदि कुछ कमी रह जाये तो एक घंटे बाद दूसरी मात्रा दे सकते हैं। अत्यन्त विश्वसनीय प्रयोग है।

विशेष—(१) कौड़ी अर्थात् वह स्थान जहाँ छाती में दोनों तरफ की पसलियाँ आपस में मिलती हैं। कौड़ी का दर्द साधारणतया बादी की चीजों के अत्यधिक सेवन से होता है। (२) परहेज—चावल, कच्चा दूध, दही, छाछ। जब तक भोजन न पचे तब तक रोगी को सोने न दें। गेहूँ का दलिया, गेहूँ की रोटी, मूँग की दाल खाने को दी जा सकती है। (३) इस प्रयोग से पेट दर्द और हिचकी तुरन्त बन्द होती है। (४) योग हृदय-शूल में भी लाभप्रद है खासकर, जब पेट में गैस बनकर ऊपर की ओर हृदय-प्रदेश में दबाव दे रही हो।

विकल्प—आवश्यकतानुसार सौँफ का बारीक चूर्ण छः ग्राम प्रातः ठण्डे पानी के साथ फाँक लें। एक ही बार के सेवन से दर्द शीघ्र दूर हो जायेगा, दूसरी बार सेवन की आवश्यकता ही न रहेगी।

५७. नाभि का दर्द

नाभि के टलने पर और दर्द होने पर २० ग्राम सौँफ, गुड़ समभाग के साथ मिलाकर प्रातः खाली पेट खायें। अपने स्थान से हटी हुई नाभि ठीक होगी।

५८. गुर्दे का दर्द

तुलसी की पत्तियाँ छाया में सुखाई हुई २० ग्राम, अजवायन साफ की हुई २० ग्राम, सैन्धा नमक १० ग्राम—तीनों को घोट-पीसकर चूर्ण बना लें और प्रातः तथा सायं इसे दो-दो ग्राम की मात्रा से गुनगुने पानी के साथ लें। एक ही मात्रा से गुर्दे की पीड़ा से तड़फते हुए रोगी का चैन आ जाता है। आवश्यकतानुसार एक-दो दिन लें।

विशेष—(१) नजला, जुकाम व खाँसी के लिए भी रामबाण है। (२) पेट-दर्द, अपारा, बदहजमी, खट्टे डकार, कब्ज, उल्टियों के लिए भी उत्तम औषधि है। (३) चावल और पालक का सेवन बन्द कर दें।

विकल्प—गर्मियों में उपलब्ध खरबूजे के छिलके पीसकर पिलाने से अथवा छाया में सुखाये हुए खरबूजे के छिलके पानी में पीसकर और तनिक-सा गर्म करके पिलाने से पेट में पहुँचते ही गुर्दे का दर्द शान्त हो जाता है। अन्दाज से पचास ग्राम छिलकों को पीसकर एक गिलास पानी में घोलकर पिलाएँ।

५९. मूत्राशय की जलन (मूत्र में जलन)

शुष्क धनिया (दाना) को मोटा-मोटा कूटकर इसका छिलका अलग करें और बीजों के अन्दर की गिरी निकालकर ३०० ग्राम धनिया की गिरी (प्रायः ४५० ग्राम धनिया में से ३०० ग्राम गिरी निकल जाती है) तथा बराबर वजन ३०० ग्राम मिश्री कूँजा (या चीनी) लें। दोनों को अलग-अलग पीसकर आपस में मिला लें। बस, दवा तैयार है।

सेवन विधि—प्रातःसायं छः छः ग्राम की मात्रा से यह चूर्ण बासी पानी के साथ दिन में दो बार लें। प्रातः बिना खाये-पीये रात को बासी पानी से छः ग्राम फाँक लें और तत्पश्चात् एक-दो घंटे तक और कुछ न खाएँ। इसी प्रकार छः ग्राम दवा शाम ४ बजे लगभग प्रातः के रखे हुए पानी के साथ फाँक लें। रात का भोजन इसके दो घंटे पश्चात् करें। यह मूत्राशय की जलन दूर करने में अद्वितीय है। आवश्यकतानुसार तीन दिन से इक्कीस दिन तक लें।

विशेष—(१) मूत्राशय की जलन के अतिरिक्त वीर्य की उत्तेजना दूर करने में यह प्रयोग अचूक है। भयंकर और कठिन से कठिन स्वप्नदोष की बीमारी में इसकी पहली दो खुराकों से ही लाभ प्रतीत होगा। इसे इस बीमारी में तीन दिन से सात दिन तक लेना चाहिए। शौच यदि अधिक पतले दस्त के रूप में होता हो तो दूसरी मात्रा सायं चार बजे लेने की बजाय रात्रि के समय सोने से आधा घंटे पहले लें, परन्तु यदि कब्ज की शिकायत अधिक रहती हो तो दूसरी मात्रा सायं चार बजे ही लें और रात्रि सोते समय ईसबगोल की भूसी (छिलका) चार-पाँच ग्राम से लेकर पन्द्रह ग्राम तक ताजा पानी से फाँकिये, बिना किसी कष्ट के शौच होगा। ईसबगोल का उपयोग पहली रात में थोड़ी मात्रा में करे। यदि इससे लाभ न हो तो दूसरी रात्रि को इसकी मात्रा बढ़ा लें यहाँ तक कि प्रातः शौच साफ होने लगे (चार-पाँच ग्राम से लेकर पन्द्रह ग्राम तक का यही मतलब है)। ईसबगोल एक हानिरहित कब्जनाशक होने के अतिरिक्त पतले वीर्य को गाढ़ा करने, स्वप्नदोष और मूत्राशय की उत्तेजना दूर करने के लिए उपरोक्त औषधि की विशेष सहायता करता है। (२) इस औषधि के सेवन से जहाँ प्रमेह नष्ट होता है, वहाँ प्रमेह, स्वप्नदोष या यौन अव्यवस्थाओं के

परिणामस्वरूप होने वाले रोगों जैसे नजर की कमजोरी, धुंधलाहट, सिर दर्द, चक्कर, नींद न आना आदि में अत्यन्त हितकर है और पोटेशियम ब्रोमाइड की तरह दिल और दिमाग को कमजोर नहीं करती बल्कि इन्हें बल मिलता है। (३) वीर्य की उत्तेजना और स्वप्नदोष में केवल भुजंगासन (सर्पासन) के उचित अभ्यास से स्थायी लाभ होता है।

अन्य विधि—दस ग्राम धनिया रात्रि में पानी में भिगो दें। सुबह उसे ठण्डाई (सर्दाई) की तरह पीसकर छानकर मिश्री मिलाकर सेवन करें। तासीर ठण्डी होने के कारण, सावधानी से आवश्यकतानुसार दो-चार दिन लें। मूत्र की जलन नष्ट होगी।

विकल्प—(१) दही में पिसी हुई प्याज की चटनी मिलाकर कुछ दिन खाने से मूत्र की जलन बन्द होती है। (२) यदि मूत्र करते समय मूत्र नली में जलन हो तो तुलसी की चार-पाँच पत्तियाँ दिन में दो बार खाली पेट चबाएँ। ऊपर से एक-दो घूंट पानी भी पी सकते हैं। तीन-चार दिन में आराम होगा। (३) बेल की दस पत्तियाँ सुबह-शाम बारीक पीसकर २५० ग्राम पानी में मिलाकर पीएँ। तीन-चार दिन में आराम हो जायेगा। **स्वप्नदोष दूर करने के लिए** पन्द्रह दिन तक लें। (४) मूत्र में जलन, रुकावट होने पर—केवल ठंडे पानी में तौलिया गीला करके नाभि से नीचे पेडू पर रखकर १५-२० मिनट लेटे रहने से ही जलन मिट जाती है।

६०. मूत्र कम आना

दो छोटी इलायची को पीसकर फाँककर दूध पीने से पेशाब खुलकर आता है और मूत्रदाह भी बन्द हो जाता है।

सहायक उपचार—मूत्र साफ लाने के लिए—(१) जौ का पानी, नारियल का पानी, गन्ने का रस और कुल्थी का पानी विशेष सहायक है। (२) रात में तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी भी लाभकारी है। (३) भोजन के साथ छाछ (अधिक पानी वाली) में थोड़ा हरा धनिया मिलाकर पीना लाभप्रद है। (४) मूत्र ज्यादा लाने के लिए (मूत्र का जुलाब) —मक्की के भुट्टे के रेशम से सुनहरे बाल २५ ग्राम लेकर २५० ग्राम पानी में उबालें। एक तिहाई रहने पर, छानकर (बिना कुछ उसमें मिलाए) वैसे ही पी जाएँ। इससे मूत्र साफ और खुलकर आता है और जलन मिटकर, रुक-रुक कर, बूँद-बूँद आना बन्द होता है। गुर्दे का दर्द होने पर प्रातः एवं सायं लें। दर्द के समय भी इसे प्रत्येक २-३ घंटे बाद लिया जा सकता है। कई बार गुर्दे की छोटी पथरी भी इसे दिन में दो-तीन बार लेने से दो-चार दिन में निकल जाती है।

६१. रुका हुआ मूत्र

दो ग्राम जीरा और दो ग्राम मिश्री दोनों को पीसकर ठंडे जल के साथ फाँक लेने से रुका हुआ मूत्र खुल जाता है तथा मूत्र की जलन मिटती है। ऐसी मात्रा दिन में तीन बार लें।

विकल्प—(१) गुर्दे की खराबी से यदि मूत्र बनना बन्द हो जाय तो मूली और मूली के पत्तों का रस ६० ग्राम (दो औंस) की मात्रा से पीने से वह फिर से बनने लगता है। इससे पेशाब की जलन और वेदना भी मिट जाती है।

मूत्र किसी भी कारण से बन्द हो—एरण्ड का तेल (Castor Oil) पच्चीस से पचास ग्राम तक गर्म पानी में मिलाकर पीने से पन्द्रह बीस मिनट में ही मूत्र खुल जाता है। जब हर प्रकार से हार जाएँ और किसी उपाय से मूत्र न उतरे तो यह प्रयोग अवश्य आजमाने योग्य है।

६२. मूत्र बार-बार और अधिक आता हो

प्रतिदिन मैथी का साग खाने से मूत्र का अधिक होना बन्द होता है और आँव की बीमारी अच्छी होती है। सप्ताह-दो सप्ताह तक लें।

सहायक उपचार—(१) जिन लोगों को मूत्र बार-बार या अधिक मात्रा में या जलन के साथ आता हो, उन्हें दो पके केलों का सेवन दोपहर के भोजन के बाद कुछ दिन करना चाहिए। (२) बार-बार मूत्र जाने की आदत अंगूर खाने से कम होती है। (३) रात को बार-बार पेशाब जाना पड़ता हो तो शाम को पालक की सब्जी खाने से लाभ होता है।

विकल्प—(१) बार-बार मूत्र आने पर २५ से ५० ग्राम की मात्रा में भुने हुए चने (छिलका सहित) खूब चबा-चबाकर खाने के बाद ऊपर से थोड़ा सा गुड़ खाकर पानी पी लें। दस-पन्द्रह दिन लगातार शाम चार बजे या आधा पेट शाम को भोजन करने के बाद खाने से बहुमूत्रता (Polyurea) रोग में आशातीत लाभ होता है। वृद्धों को अधिक दिन तक यह खुराक लेनी चाहिए। पाचन शक्ति यदि अधिक बिगड़ी हुई हो तो यह प्रयोग न करें। (२) सुबह-शाम गुड़ से बना हुआ तिल का एक-एक लड्डू (बीस-बीस ग्राम का) खाने से बार-बार मूत्र आना बन्द होता है। आवश्यकतानुसार चार-पाँच दिन खायें। सर्दियों में यह प्रयोग उपयुक्त रहता है।

६३. मधुमेह

मैथीदाना छः ग्राम लेकर थोड़ा कूट लें और सायं २५० ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः इसे खूब घोंटे और कपड़े से छानकर, बिना मीठा मिलाए, पी लिया करे। दो मास सेवन करने से मधुमेह से छुटकारा मिल जाता है।

अन्य विधि—दो चम्मच मैथीदाना और एक चम्मच सौंफ मिलाकर कांच के गिलास में २०० ग्राम पानी में रात को भिगो दें। सुबह कपड़े से छानकर पी लें। जिन रोगियों को मैथी गर्मी करती हो ऐसे गर्म प्रकृति वाले मधुमेह तथा अल्सरेटिव कोलाइटिस के रोगियों के लिए यह सौंफ के साथ मैथी वाला प्रयोग अधिक कारगर सिद्ध हुआ है।

विकल्प—(क) जामुन के पत्तों का रस—जामुन के चार हरे और नर्म पत्ते खूब बारीक कर साठ ग्राम पानी में रगड़ छानकर प्रातः दस दिन तक लगातार पीएँ तत्पश्चात् इसे हर दो महीने बाद दस दिन लें। जामुन के पत्तों का यह रस मूत्र में शक्कर जाने की शिकायत में उत्तम है।

(ख) जामुन के पत्ते—रोग की प्रारम्भिक अवस्था में जामुन के पत्ते चार-चार प्रातः तथा सायं चबाकर खाने मात्र से तीसरे ही दिन मधुमेह में लाभ होगा।

(ग) जामुन के फल—अच्छे पके जामुन के फलों को ६० ग्राम लेकर ३०० ग्राम उबलते हुए पानी में डालकर ढक दें। आधा घंटे बाद मसलकर छान लें। इसके तीन भाग करके एक-एक मात्रा दिन में तीन बार पीने से मधुमेह के रोगी के मूत्र में शर्करा बहुत कम हो जाती है। नियमपूर्वक जामुन के फलों के मौसम में कुछ समय तक इसे सेवन करने से रोगी बिल्कुल ठीक हो जाता है।

(घ) जामुन के फलों की गुठलियों की गिरियाँ—इन गिरियों को छाया में सुखाकर चूर्ण बनाकर प्रतिदिन प्रातः व सायं तीन ग्राम ताजा पानी के साथ लेते रहने से मधुमेह दूर होता है और मूत्र घटता है। प्रातः कम-से-कम इक्कीस दिन तक लें।

विशेष—(१) दही, फल, हरी शाक-सब्जियाँ, चौलाई, बथुआ, धनिया, पुदीना, पात गोभी, खीरा, ककड़ी, लौकी, बेल पत्र, नारियल, जामुन, करेला, मूली, टमाटर, नींबू, गाजर, प्याज, अदरक, छाछ, भीगे बादाम आदि लेना अधिक उपयोगी है। **(२)** करेला कड़वा भले ही है, मधुमेह में अमृत है। करेला के सेवन से खून में ग्लूकोज काफी घट जाता है। तले हुए करेले या करेले का साग खाने वाले रोगियों में भी ग्लूकोज सहनशीलता काफी मात्रा में पाई गई है। **(३)** मीठे का प्रयोग बिल्कुल बन्द कर दें। **(४)** चावल, स्टार्च, मीठे फल और तम्बाकू आदि से परहेज करें। **(५)** ज्यादा दिमागी काम और बदहजमी से बचें। **(६)** दिन में न सोएँ। **(७)** पानी एक साथ-न पीकर घूट-घूट पीएँ।

सहायक उपचार—(१) जौ का आटा (पाँच भाग) और चने का आटा (एक भाग) मिलाकर रोटी बनाकर चौगुनी सब्जियों के संग खाएँ। यदि केवल चने की रोटी ही आठ-दस दिन खाएँ तो पेशाब में शक्कर जाना बन्द हो जाता है। **(२)** जौ को भूनकर आटे की तरह पीसकर रोटी बनाकर खाना बहुत लाभप्रद है। **(३)** शक्ति के अनुसार मधुमेह का रोगी सुबह-शाम लम्बी दौड़ लगाए तो बिना औषधि के पेशाब में शक्कर आना रुक जाएगा। दौड़ न सकें तो खूब टहलें। सर्वांग तेल मालिश भी लाभप्रद है। **(४)** केवल दही, फल और साग सब्जियाँ खाकर दो-तीन सप्ताह रहने से मूत्र में से चीनी गायब हो जाती है। मिठाइयाँ खाने पर फिर चीनी निकलना शुरू हो सकती है। इसलिए रोटी या चावल के साथ चौगुनी तरकारियाँ खानी चाहिए। **(५)** मधुमेह यदि ४० वर्ष के पश्चात् हुआ हो तो योगासनों विशेषकर अर्द्धमत्स्यासन, मयूरासन, धनुरासन, भुजंगासन, पद्मासन, गर्भासन का रोजाना नियमित अभ्यास करने से कुछ दिनों में शक्कर की बीमारी ठीक हो जाती है। केवल अग्निसार धौति, भस्त्रिका,

उड्डयनबंध के साथ पश्चिमोत्तानासन और केफड़ों को शक्ति पहुँचाने वाले प्राणायाम के अभ्यास से स्थायी लाभ हो सकता है।

६४. बवासीर

दो सूखे अंजीर शाम को पानी में भिगो दें। सवेरे खाली पेट उनको खाएँ। इसी प्रकार सवेरे के भिगोये दो अंजीर शाम चार-पाँच बजे खाएँ। एक घंटा आगे पीछे कुछ न लें। आठ-दस दिन के सेवन से बादी और खूनी हर प्रकार की बवासीर ठीक हो जाती है।

बवासीर को जड़ से दूर करने के लिए और पुनः न होने देने के लिए छाछ सर्वोत्तम है। दोपहर के भोजन के बाद छाछ में डेढ़ ग्राम (चौथाई चम्मच) पीसी हुई अजवायन और एक ग्राम सैन्धा नमक मिलाकर पीने से बवासीर में लाभ होता है और नष्ट हुए बवासीर के मस्से पुनः उत्पन्न नहीं होते।

बवासीर के मस्सों पर लगाने के लिए—(१) कपूर को आठ गुना थोड़ा गर्म एरण्डी के तेल में (आग से नीचे उतारकर) मिला व घोलकर रख लें। पाखाना करने के बाद मस्सों को धोकर और पौछकर इस तेल को दिन में दो बार नमी से मस्सों पर इतना मलें कि मस्सों में शोषित हो जाये। इस तेल की नमी से मालिश से मस्सों की तीव्र शोथ, दर्द, जलन, सुईयाँ चुभने को आराम आ जाता है और निरन्तर प्रयोग से मस्से खुश्क हो जाते हैं। बवासीर के मस्से सूजकर अंगूर की भाँति मोटे हो जाते हैं और कभी-कभी गुदा से बाहर निकल आते हैं। ऐसी अवस्था में यदि उन पर इस तेल को लगाकर अन्दर किया जाये तो दर्द नहीं होता और मस्से नर्म होकर आसानी से गुदा के अन्दर प्रवेश किए जा सकते हैं।

सहायक उपचार—(१) बवासीर की उग्र अवस्था में भोजन में केवल दही और चावल, मूँग की खिचड़ी लें। देसी घी प्रयोग में लाएँ। मल को सख्त और कब्ज न होने दें। अधिक तेज मिर्च-मसालेदार, उत्तेजक और गरिष्ठ पदार्थों के सेवन से बचें। (२) खूनी बवासीर में छाछ या दही के साथ कच्चा प्याज (या पिसी हुई प्याज की चटनी) खाना चाहिए। (३) रक्तस्रावी बवासीर में दोपहर के भोजन के एक घंटे बाद आधा किलो अच्छा पपीता खाना हितकर है। (४) बवासीर चाहे कैसी भी हो—बादी हो अथवा खूनी—मूली भी अक्सीर है। कच्ची मूली (पत्तों सहित) खाना या इसके रस का पच्चीस से पचास ग्राम की मात्रा से कुछ दिन सेवन बवासीर के अतिरिक्त रक्त के दोषों को निकालकर रक्त को शुद्ध करता है।

विशेष—(१) बवासीर से बचने के लिए गुदा को गर्म पानी से न धोएँ। खासकर जब तेज गर्मियों के मौसम में छत की टंकियाँ व नलों से बहुत गर्म पानी आता है तब गुदा को उस गर्म पानी से धोने से बचना चाहिए। (२) एक बार बवासीर ठीक हो जाने के बाद बदपरहेजी (जैसे अत्यधिक मिर्च-मसालेदार, गरिष्ठ और उत्तेजक पदार्थों का सेवन) के कारण उसके दुबारा होने की संभावना रहती है। अतः बवासीर के रोगी के लिए बदपरहेजी से बचना परम आवश्यक है।

६५. खूनी और बादी बवासीर

सूखे नारियल की जटा (नारियल की दाढ़ी या भूरे रेशे) को जलाकर राख बना लें और छानकर रख लें। इस नारियल-जटा भस्म (छनी हुई) को ३-३ ग्राम की मात्रा में, दिन में तीन बार, खाली पेट, कप-डेढ़ कप छाछ या दही (परन्तु खट्टा न हो) के साथ केवल एक ही दिन लें। खूनी और बादी (खुश्क) दोनों प्रकार की बवासीर दूर होगी। पुनः शायद ही लेनी पड़े। वैसे, आवश्यक हो तो और मात्रा भी ली जा सकती है।

विशेष—(१) उपरोक्त शतशः अनुभूत योग 'योगाश्रम' बरोशी (महाराष्ट्र) के ७८ वर्षीय विरक्त सेवाभावी स्वामी डॉ. ओमानन्दजी ने निःस्वार्थ भाव से जनकल्याणार्थ भेजा है। (२) किसी भी व्यक्ति का बादी बवासीर या रक्तार्श (खूनी बवासीर)—दोनों ही चाहे कितने ही पुराने या भयंकर क्यों न हो, एक ही दिन की दवा के सेवन से साफ हो जाते हैं। आहार-विहार शुद्ध, सात्विक और अनुत्तेजक रहे तो आयुपर्यन्त पुनः रोग न हो। (३) बवासीर के अलावा महिलाओं का रंगीन व श्वेत प्रदर कैसा भी क्यों न हो, में यह योग समान रूप से लाभकारी है यदि प्रदर रोग की रोगिणी कुछ दिन सामर्थ्य से बाहर कोई कष्टकर काम, जैसे भार उठाना, दौड़ना, तेज चाल लम्बी पद-यात्रा न करे और खट्टे, चटपटे और तेज मिर्च-मसालेदार उत्तेजक आहार से बचे। (४) इन रोगों के अतिरिक्त हैजा, वमन और हिचकी रोग में भी रामबाण है। इन रोगों में उपरोक्त औषधि एक ग्राम की मात्रा से एक घूंट ताजे जल के साथ लें। (५) इस प्रकार शरीर के किसी बाहर-भीतर के अंग से कैसा भी रक्तस्राव हो अथवा रक्तप्रमेह, खूनी दस्त, खून थूकना आदि हों, इन रोगों में भी यह औषधि बड़ी प्रभावकारी है। (६) यदि कोई यह पूछे कि बवासीर की क्या कोई औषधि है, जो शीघ्र प्रभावकर, हानिरहित, सर्वत्र सुलभ, निर्माण सुगम होने के साथ-साथ सस्ती भी हो तो कहा जा सकता है कि यह औषधि तो इन सभी को लांघकर एक डग आगे निकल जाती है अर्थात् द्रुत-प्रभावकर तो ऐसी कि इसे लेते ही रोग गायब, मानों रोग हुआ ही नहीं। बस, एक ही दिन लेनी होती है, न सेवन-कष्ट न विशेष पथ्य। हानिरहित ऐसी कि इससे न कोई साइड इफेक्ट न बैड इफेक्ट और न अन्य कोई डिफेक्ट। सुलभ ऐसी कि भारत के कोने-कोने (मन्दिरों) में सहज उपलब्ध। साथ ही अनेकानेक औषधियों को इकट्ठे करने की जरूरत नहीं है, केवल अकेली ही समर्थ है। निर्माण-कार्य तो है ही नहीं समझें—माचिश-काड़ी दिखाई कि औषधि तैयार हुई। घोट-पीसने तक का झंझट भी नहीं। अन्तिम परन्तु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बात—'सस्तापन' ऐसा कि—'हट्टी लगे न फिटकडी, रंग चोखा आए' अर्थात् बिल्कुल मुफ्त (सभी देवालयों से पवित्र कूड़ा-कचरा रूप शुद्ध-स्वच्छ और निःशुल्क उपलब्ध) (७) बवासीर पर कई अन्य अनुभूत प्रयोग मेरी दूसरी पुस्तक स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार पृष्ठ ६० पर दिये गये हैं जिनमें से एक उपरोक्त प्रयोग से मिलता जुलता श्री मनोहरसिंह जी मेहता द्वारा अनुभूत है और प्रकारान्तर से इसी औषधि की महिमा बढ़ाता है।

६६. कमर दर्द

रात में ६० ग्राम गेहूँ के दाने पानी में भिगों दें। सुबह इन भीगे हुए गेहूँ के साथ तीस ग्राम खसखस तथा तीस ग्राम धनिया की मींगी मिलाकर बारीक पीस लें। इस चटनी को दूध में पका लें और खीर बना लें। इस खीर को आवश्यकतानुसार सप्ताह-दो सप्ताह खाने से कमर का दर्द नाश होकर ताकत बढ़ती है। इससे पाचनशक्ति की कमजोरी भी मिटती है। केवल खसखस और मिश्री—दोनों बराबर वजन लेकर कूट पीसकर चूर्ण बनाने और इसे छः ग्राम (दो चम्मच) प्रतिदिन सुबह शाम खाने और ऊपर से गर्म दूध पीने से भी कमर का दर्द जाता रहता है।

सहायक उपचार—(१) कमर दर्द में तारपीन के तेल की मालिश बहुत लाभदायक है। (२) चावल, उड़द (माह) की दाल, मैदे आदि की बनी हुई और तली हुई चीजों से परहेज करें। (३) पानी गर्म करके पीएँ। यदि ठण्डा पानी पीना हो तो उबलते हुए पानी में चार पत्ते तुलसी अथवा एक बड़ी इलायची या दो छोटी इलायची पीसकर डाल दें। फिर सुबह का उबाला हुआ पानी शाम तक पीएँ और शाम का सुबह तक। सुबह उठते ही शौच जाने से पहले चाय नहीं पीएँ बल्कि गुनगुने पानी में शहद या ग्लुकोज मिलाकर पीएँ। (५) कमर दर्द, घुटनों का दर्द और गठिया में नित्य प्रातः खाली पेट तीन-चार अखरोट की गिरियों को अच्छी तरह चबाकर खाने से बहुत लाभ होता है और खून शुद्ध होता है। सप्ताह-दो सप्ताह खायें।

६७. घुटनों का दर्द

सवेरे मैथीदाना के बारीक चूर्ण की एक से दो चम्मच की मात्रा से पानी के साथ फक्की लगाने से घुटनों का दर्द समाप्त होता है। विशेषकर बुढ़ापे में घुटने नहीं दुखते। इससे एड़ी का दर्द भी ठीक होता है। लगातार एक-दो महीने तक लें।

विशेष—(१) मैथी का प्रयोग मछली के तेल (कॉड लीवर आयल) के स्थान पर निःसकोच दिया जा सकता है और कॉड लीवर आयल की तरह यह भी घुटनों का दर्द, स्नायु रोग, बहुमूत्र, सूखा रोग, खून की कमी, छूत के पीछे बचने वाली निर्बलता आदि में बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। जहाँ मछली का तेल दिया जाता है वहाँ मैथी के बीज का पाउडर को चम्मच की मात्रा में दूध के साथ देने से वही लाभ होता है। (२) सवेरे भूखे पेट तीन-चार अखरोट की गिरियाँ निकालकर कुछ दिन खाने मात्र से ही कई बार घुटनों का दर्द समाप्त हो जाता है। हड्डियों की चिकनाई (मज्जा) बढ़ती है और मस्तिष्क भी पुष्ट होता है। (३) नारियल की गिरी अक्सर खाते रहने से घुटनों का दर्द होने की संभावना नहीं रहती।

विकल्प—घुटनों का दर्द एवं जोड़ों का दर्द, जो कि हड्डियों के घिसने के कारण हो, में विजयसार की लकड़ी का विधिवत प्रयोग से आशातीत लाभ होता है। (कृपया देखें लेखक की दूसरी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' के पृष्ठ ६६ पर 'घुटनों का दर्द' के अन्तर्गत 'विजयसार की लकड़ी का प्रयोग' तथा इस पुस्तक में पृष्ठ २२५ पर दिया गया अनुभव।)

६८. गठिया (जोड़ों का दर्द)

बथुआ के ताजा पत्तों का रस पन्द्रह ग्राम प्रतिदिन पीने से गठिया दूर होता है। इस रस में नमक-चीनी आदि कुछ न मिलाएँ। नित्य प्रातः खाली पेट लें या फिर शाम चार बजे। इसके लेने के आगे पीछे दो-दो घंटे कुछ न लें। एक-दो मास लें।

विशेष—(१) आटा गूंधते समय उसमें बथुआ पत्ते मिलाकर चपाती बनायें और दिन में एक समय खायें तो जल्दी लाभ होगा।

विकल्प—(१) नागौरी असगन्ध की जड़ और खाँड दोनों समभाग लेकर कूट पीसकर कपड़े से छानकर बारीक चूर्ण बना लें और किसी कांच के पात्र में रख लें। प्रतिदिन प्रातः सायं चार ग्राम चूर्ण गर्म दूध के साथ खायें। आवश्यकतानुसार तीन सप्ताह से छः सप्ताह तक लें। इस योग से गठिया का वह रोगी जिसने खाट पकड़ ली हो वह भी स्वस्थ हो जाता है। कमर-दर्द, हाथ-पाँव जंघाओं का दर्द एवं दुर्बलता मिटती है। यह एक उच्च कोटि का टॉनिक है।

विशेष—(१) असगन्ध का प्रयोग करने से पहले इसे दूध में उबालकर साफ कर लेना चाहिए और फिर सूखाकर तब चूर्ण बनाना अच्छा रहता है। (२) शीतकाल में इसका प्रयोग उपर्युक्त रहता है। (३) उष्ण प्रकृति वाले इसका अधिक सेवन न करें। (४) आँव की शिकायत में इसे न लें। (५) तली हुई वस्तुएँ या तेल, खटाई और बादीकारक वस्तुएँ न खाएँ। (६) जोड़ों का दर्द मिटाने के लिए बेसन की बिना नमक की रोटी देसी घी डालकर खानी चाहिए। (७) असगन्ध का चूर्ण दो चम्मच की मात्रा से देशी घी से बनाये गए गुड़ के हलवे में १५ दिन प्रातः खाली पेट लेने से गठिया ठीक होता है। (८) **अन्य-विधि**—बारीक असगन्ध का चूर्ण दो भाग, सौंठ का चूर्ण एक भाग और पिसी हुई मिश्री तीन भाग मिलाकर रख लें। इसे दो चम्मच (६ ग्राम) की मात्रा से दिन में दो बार दूध या गर्म पानी या चाय के अनुपान से दो-तीन सप्ताह तक लेने से विभिन्न वात-रोग तथा जोड़ों के दर्द नष्ट होते हैं।

६९. मोटापा घटाना

१२५ ग्राम पानी उबालकर ठण्डा करें जब गुनगुना रह जाय तब उसमें १५ ग्राम नींबू का रस (आधा उत्तम कागजी नींबू निचोड़कर) और १५ ग्राम (दो चम्मच) शहद मिलाकर शर्बत के समान गडु मडु करके पीने से मोटापा दूर होता है। शरीर में चाहे कैसी भी चर्बी बढ़ गई हो, घटकर शरीर सुझौल बन जाता है। पेट के रोग दूर होकर जठराग्नि तेज बनी रहती है। प्रातः खाली पेट निरन्तर एक-दो मास लें।

सहायक उपचार—मोटापा घटाने में सहायक योगासन और कसरत क्रियाएँ नित्य प्रातः करें तो लाभ द्रुत गति से होता है। योगासनों में उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन, त्रिकोणासन, नौली क्रिया मोटापा कम करने में अत्यन्त प्रभावशाली है।

विशेष—(१) भोजन हल्का और दिन में एक बार करें। चौकर की रोटी खाना लाभप्रद है। हरी सब्जियों का विशेष रूप से सेवन करें। सायंकाल केवल फल लें।

भोजन के साथ जल न लें। भोजन के एक घंटे पश्चात् थोड़ा जल पीएँ। चाय, कॉफी, चरबी बढ़ाने वाले और मीठे पदार्थों का सेवन यथासंभव कम कर दें। (२) जहाँ शहद के साथ नींबू पानी के सेवन से मोटापा घटता है वहाँ केवल नींबू-पानी के सेवन से मोटापा बढ़ता है।

विकल्प—बिना पैसे प्रभावशाली इलाज—दोनों समय भोजन के तुरन्त बाद एक कप उबलता हुआ गर्म पानी लें और जितना गर्म पिया जा सके चाय की भाँति छोटे-छोटे घूंट अथवा चम्मच की सहायता से धीरे-धीरे पी लें। (चाहे तो एकाध घूंट ठण्डा पानी भोजन के बीच में ले सकते हैं) इस प्रकार खाने के तुरन्त बाद गर्म पानी के लगातार सेवन करने से मोटापा घटकर शरीर संतुलित हो जाता है। परन्तु गर्म पानी का यह प्रयोग लगातार दो महीनों से अधिक नहीं करना चाहिए। सर्दियों में इस प्रयोग को उचित परहेज के साथ आवश्यकतानुसार पन्द्रह दिन से दो मास तक करने से मोटापा के अतिरिक्त गैस, कब्ज, कोलाइटिस (आंतों की सूजन), अमोबाइसिस, कृमि आदि रोग भी निर्मूल हो जाते हैं।

विशेष—(१) इससे प्रसव के पश्चात् बढ़ा हुआ पेट ठीक होकर सुगठित हो जाता है। (२) मोटे रोगियों, गठिया तथा जोड़ों के दर्द व सूजन के लिए गर्म पानी का सेवन बहुत लाभप्रद है। (३) इससे मूत्र अधिक मात्रा में आकर शरीर से यूरिक एसिड और विषैले अंश निकल जाते हैं। (४) अधिक गैस पैदा होना बन्द होता है। अजीर्ण और पेट फूलना बन्द होता है। (५) कब्ज नहीं रहती, पाखाना खुलकर आता है। मल आंतों में नहीं सड़ता। (६) पेट में कीड़ों की उत्पत्ति नहीं होती। (७) आमाशय और आंतों की कमजोरी, पेट फूलना, आमाशय की सूजन, पेचिश आदि बीमारियाँ नष्ट होती हैं। (८) यकृत को शक्ति प्राप्त होती है। (९) औरतों की मासिक धर्म की अनियमितता दूर होती है। (१०) आँखों के नीचे काले घेरे और चेहरे का भद्दापन दूर होकर रंग निखरता है। कमर सुन्दर बनती है।

७०. हर प्रकार के बदन के दर्द

एक लहसुन का गठिया लेकर उसकी चार कलियाँ छीलकर तीस ग्राम सरसों के तेल में डाल दें। उसमें दो ग्राम (आधा चम्मच) अजवायन के दाने डालकर धीमी-धीमी आंच पर पकाये। लहसुन और अजवायन काली पड़ने पर तेल उतारकर थोड़ा ठण्डा कर छान लें। इस सुहाते-सुहाते गर्म तेल की मालिश करने से हर प्रकार का बदन का दर्द दूर हो जाता है।

विकल्प—१० ग्राम कपूर २०० ग्राम सरसों का तेल—दोनों को शीशी में भरकर मजबूत कार्क लगा दें तथा शीशी धूप में रख दें। जब दोनों वस्तुएँ मिलकर एकरस होकर घुल जाये तब इस तेल की मालिश से वात विकार, नसों का दर्द, ठेठ और कमर का दर्द, हिप-शूल, मांसपेशियों के दर्द और सब प्रकार के दर्द शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं परन्तु इस तेल को छाती पर मलने से माँ का दूध बन्द हो जाता है।

७१. कटे स्थान पर खून बहने पर

चाकू, छुरी, तलवार आदि से कटे हुए स्थान से खून जारी हो तो असली तारपी के तेल में रुई का फाहा तर करके कटे हुए स्थान पर रखें। कुछ ही देर में रुख बहना बन्द हो जायेगा।

विकल्प—ब्लेड या चाकू लग जाने पर खून बहने पर तुरन्त स्वमूत्र की पट्टी बाँधे। खून बन्द हो जायेगा। जखम जल्दी भरेगा और दर्द भी न रहेगा। चोट से खून निकलने पर तुरन्त अपना मूत्र लगायें। घाव के ऊपर प्रतिदिन मूत्र करने से घाव शीघ्र सूख जाता है। जखमी भागों पर पुराने मूत्र में तर पट्टियाँ बाँधकर और उन बार-बार सींचते रहने से पुराने घाव शीघ्र अच्छे हो जाते हैं। कई बार ठोकर लगने से अंगूठे से खून बहने लग जाता है और नाखून कट-फट जाता है। ऐसी दशा में मूत्र से गीला रुमाल बाँधने और मूत्र से लगातार सींचते रहने से कुछ ही दिनों में घाव पूर्ण भर जाता है। कहीं ठोकर या चोट से घाव होने पर मूत्र की पट्टी लगाकर से घाव पकता नहीं है और जल्दी भर जाता है। जंगली काँटा चुभने, खून निकलने और दर्द होने पर उस पर मूत्र करने और उससे कपड़े को गीला करके बाँध देने से बिना पस पड़े शीघ्र घाव ठीक हो जाता है।

७२. यदि पेट में बाल (केश) चला गया हो

पका अन्नानास के छिले हुए टुकड़ों पर काली मिर्च और सैंधा नमक लगाकर खाने से खाया हुआ बाल काँटा या कांच पेट में गल जाता है।

७३. यदि कंकड़ या कांच खाने में आ जाय

दो-तीन चम्मच ईसबगोल की भूसी एक गिलास ठंडे पानी में भिगोकर उससे आवश्यकतानुसार बूरा डालकर पीएँ।

७४. बच्चे के पैर में काँटा चुभने पर

यदि बच्चे के पैर में काँटा लग गया हो और वह नहीं निकल रहा हो तो उस स्थान पर गुड़ आग पर पिघलाकर उसमें पीसा हुआ अजवायन मिलाकर थोड़ा गर्म-गर्म बाँध दें। काँटा अपने आप निकल जायेगा।

७५. भीतरी चोट लगना

२०० ग्राम उबलते हुए दूध में दो-तीन ग्राम (आधा चम्मच) हल्दी का चूर्ण मिलाकर दो-तीन बार उबाल दें। इस हल्दी के दूध के पीने से गुम चोट का दर्द सूजन दूर होती है और भीतरी चोट ठीक होती है। शरीर की टूट-फूट दूर होती है आवश्यकतानुसार सुबह और रात, दो-तीन दिन लें।

सहायक उपचार—(१) यदि किसी जगह चोट के कारण सूजन हो तो पिसे हुए सैंधा नमक या साधारण नमक की पोटली बनाकर सेंकने (टकोर) से अंगों की सूजन और अकड़न तथा नसों की टपकन तथा पीड़ा दूर होती है। (२) कहीं भी चोट लगे

हो और सूजन आई हो तो हल्दी का चूर्ण और चूना मिलाकर लगा दिया जाये तो फौरन दर्द ठीक हो जाता है।

७६. इंजेक्शन के अलावा किसी भी प्रकार की चोट पर

५० ग्राम अजवायन गर्म करके उसे दोहरे कपड़े की पोटली में डालकर उससे सेंक करे। सेंकने से पहले जख्मी स्थान पर कपड़ा डाल दें ताकि चमड़ी न जल सके। इस प्रकार एक घंटे तक सेक करने से आराम मिल जाता है। आवश्यकता हो तो इस क्रिया को दोहराया जा सकता है। किसी भी प्रकार की चोट पर अजवायन का सेक रामबाण सिद्ध हुआ है।

७७. आग से जलना (Burns)

आग के जले स्थान पर तुरन्त ही निथरा हुआ चूने का पानी और नारियल का तेल सम मात्रा में मिलाकर घोल बनाकर लेप करने से जलन तुरन्त मिटकर शीघ्र ही आराम मिलता है तथा फफोला भी नहीं पड़ता। दिन में दो-तीन बार लगायें।

विकल्प—(१) आग से जल जाने पर जले स्थान पर तत्काल ग्लिसरीन लगाने से न दर्द होगा और न छाले पड़ेंगे और न चमड़ी ही लाल होगी। (२) जलने पर स्वमूत्र का प्रयोग भी आश्चर्यजनक है। यदि किसी के हाथ पर खौलता हुआ पानी या उबलती हुई चाय गिर जाये और चमड़ी जल जाये और फफोले पड़ जायें अथवा किसी का चेहरा आगे से जल जाये और काला पड़ जाये तो जले भाग पर स्वमूत्र लगाना और स्वमूत्र से भीगे कपड़े की पट्टी या पैड़ बाँधते रहने से प्रायः चार-पाँच दिन में ही चमड़ी सामान्य दशा में आ जायेगी। कालापन मिट जायेगा और जलने का कोई निशान भी पीछे नहीं रहेगा।

७८. गले-सड़े और पुराने से पुराने घावों के लिए चमत्कारी मरहम

नीम के पत्ते ५० ग्राम को गाय का घी ५०० ग्राम में डालकर आग पर चढ़ा दें और इतना पकाएँ कि पत्ते बिल्कुल काले हो जाएँ। फिर आग से उतार कर दोनों को घोट-पीसकर मरहम-सा बना लें। पुराने से पुराने और किसी औषधि से ठीक न होने वाले घावों पर इसे नित्य दो बार लगाने से शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं। असाध्य दुम्बल भी इससे ठीक हो जाता है। सहस्रशः अनुभूत है।

सहायक उपचार—घाव धोने के लिए उत्तम नीम का पानी—(१) नीम के पत्ते १०० ग्राम (दो मुट्ठी) को ६०० ग्राम पानी में पाँच से पन्द्रह मिनट उबालें। गुनगुना रहने पर कपड़े से छान लें। रुई को इस पानी में भिगोकर घाव धोएँ, घाव भर जायेगा। (२) उपरोक्त मरहम लगाने से पहले इस नीम के पानी से घाव धो लेना उत्तम रहेगा। (३) इस नीम के पानी को ठण्डा होने पर इससे सिर धोएँ तो सिर की फोड़े-फुन्सियाँ ठीक हो जाएंगी। साथ ही गंजापन भी दूर होगा।

७९. बालतोड़

५० ग्राम नीम के पत्तों को पीसकर इसकी एक टिकिया सी बना लें। पुल्टिस के समान बालतोड़ पर लगाने से वह शीघ्र अच्छा हो जाता है।

यदि बालतोड़ में पीव आ गया हो तो नीम की पत्तियों में उतनी ही काली मिर्च पीसकर लगावें, बालतोड़ बहकर सूख जायेगा।

विकल्प—(१) पिसी हुई मेहन्दी भिगोकर जैसे हाथों में लगाई जाती है, वैसी बालतोड़ के स्थान पर गाढ़ा गाढ़ा लेप सुबह और रात को लगाने से बालतोड़ शीघ्र ही ठीक हो जाता है। (२) बालतोड़ के प्रारम्भ में गेहूँ के १५-२० दाने दाँत से चबाकर बालतोड़ पर लगाने से ठीक हो जायेगा। दिन में दो-तीन बार लगायें।

८०. सारे शरीर में खुजली

१०० ग्राम नारियल के तेल में ५ ग्राम देशी कपूर (कपूर डेला) मिलाकर कि कांच की शीशी में भर लें और कसकर डाट लगा दें। हिलाने अथवा कुछ देर शीशी को धूप लगाने से तेल और कपूर मिलकर एकरस होकर धूल जायेंगे। रोजाना सा से पहले इस तेल की मालिश करने से सारे शरीर में उठने वाली सूखी खुजली आराम होता है। दाद आदि चर्म विकार भी दूर होते हैं। सारे बदन पर खाज होने पर इस कपूर के तेल की १० बूँदें बाल्टी भर पानी में डालकर नहाने से भी बाल शान्त हो जाती है।

विशेष—(१) दाद विशेषकर (जिसमें फुन्सी की तरह दाना निकलकर जलन अथवा खुजली के साथ पानी भी निकलता हो) में इस तेल को रात सोते समय दाद के स्थान पर लगायें। पट्टी की आवश्यकता नहीं है। सप्ताह अथवा कुछ दिनों में पट्टी भर जायेगा और पहले सफेद खाल आयेगी। सफेद खाल आने पर अकेला नारियल का तेल लगाएँ। प्रायः एक मास में त्वचा अपने असली रंग में आ जाती है। (२) यदि अंगुलियों के अग्रिम पोरों में या नाखूनों के आसपास कपड़ा धोने से (साबुन के दुष्प्रभाव से) सूजन, दर्द हो या पपड़ी जम जाती हो तो कपड़ा धोने के बाद घोल को लगाते रहने से अंगुलियाँ और नाखून ठीक रहते हैं।

सहायक उपचार—(१) साथ ही त्रिफला चूर्ण चार ग्राम (एक चम्मच भर) निरत सोते समय पानी के साथ सेवन करते रहें जब तक कि खुजली को आराम न पा जाये। इससे खुजली समाप्त हो जाती है। तेल, मिर्च, खटाई का परहेज सेवन करने में करे तो शीघ्र और स्थायी लाभ होगा। (२) त्रिफला चूर्ण के सेवन के साथ त्रिफला जल (२५ ग्राम त्रिफला चूर्ण ५०० ग्राम जल में १२ घंटे भिगोकर) से खाज-खुजली अथवा ग्रस्त अंगों को दिन में एक बार धोते रहने से आँखों, सिर व गुदा की खुजली आदि बवासीर में लाभ होता है और चर्म रोग दूर होते हैं। (३) काली मिर्च का चूर्ण एक चम्मच, गाय का घी दस ग्राम के साथ लेने से सब प्रकार की खुजली, दाद एवं दाद के प्रभाव दूर होता है। नित्य प्रायः खाली पेट इक्कीस दिन तक लें। इसे लेने से

दाद दो घंटे तक कुछ न खाएँ। (४) चने के आटे की रोटी बिना नमक की दो मास तक खाने से खुजली और दाद दोनों दूर हो जाते हैं।

विकल्प—नीम की २१ कोपलें साफ कर लें। जाला, मिट्टी न होनी चाहिए। १ काली मिर्च भी मिला लें। ६० ग्राम पानी में घोटकर सुबह-शाम सात दिन पीने से खून साफ हो जाता है और खुजली नहीं रहती। बालकों को अवस्थानुसार ५, ७, ११ कोपलें १०, २०, ३० ग्राम पानी में घोटकर पिलाएँ। साथ ही फुन्सी पर नीम की छाल को अन्दर की तरफ से चन्दन की तरह पानी में घिसकर लगायें। इसके साथ नीम के पत्ते (साफ कर) उबले पानी से स्नान करे। नीम का पानी बनाने की विधि के लिए इलाज संख्या ७८ पृष्ठ ५९ देखें।

नीम के पानी से करे जो स्नान

खाज खुजली जो दूषित खून

मिट जाये सब, निश्चित जान।

इस नीम के पानी से बगल को धोते रहने से एक सप्ताह में बगलगन्ध दूर होती है।

१. एग्जिमा

२५० ग्राम सरसों का तेल लेकर लोहे की कड़ाही में चढ़ाकर आग पर रखें। जब तेल खूब उबलने लगे तब इसमें ५० ग्राम नीम की कोमल कोपल (नई चियाँ) डाल दें। कोपलों के काले पड़ते ही कड़ाही को तुरन्त नीचे उतार लें अन्यथा तेल में आग लगकर तेल जल सकता है। ठण्डा होने पर तेल को छानकर बोतल में भर लें। दिन में चार बार एग्जिमा पर लगाएँ, कुछ ही दिनों में एग्जिमा नष्ट हो जायेगा। एक वर्ष तक लगाते रहें तो फिर यह रोग दोबारा कभी न होगा।

सहायक उपचार—

चना चून को नून बिन, चौंसठ दिन जो खाय।

दाद, खाज और सेंहुआ, जरा मूर सों जाय।

विकल्प—चार ग्राम चिरायता और चार ग्राम कुटकी लेकर शीशे या चीनी के पात्र में १२५ ग्राम पानी डालकर रात को उसमें भिगो दें और ऊपर से ढक कर रख दें। प्रातःकाल रात को भिगोया हुआ चिरायता और कुटकी का पानी निथार कर कपड़े से छानकर पी लें और पीने के बाद ३-४ घंटे तक कुछ नहीं खायें और उसी समय आगले दिन के लिए उसी पात्र में १२५ ग्राम पानी और डाल दें। इस प्रकार चार दिन तक वही चिरायता और कुटकी काम देंगे। तत्पश्चात् उनको फेंककर नया चार-चार ग्राम चिरायता और कुटकी डालकर भिगोयें और चार-चार दिन के बाद बदलते हैं। यह पानी (कड़वी चाय) लगातार दो-चार सप्ताह पीने से एग्जिमा, फोड़े फुन्सी आदि चर्म रोग नष्ट होते हैं, मुँहासे निकलना बन्द होते हैं और रक्त साफ होता है।

विशेष—(१) एग्जिमा में इस कड़वे पानी को पीने के अलावा इस पानी से एग्जिमा वाले स्थान को धोया करें। (२) इस प्रयोग से एग्जिमा और रक्तदोष के विरिक्त हड्डी की टी.बी., पेट के रोग, अपरस (Psoriasis) और कैंसर आदि बहुत

सी बीमारियाँ दूर होती हैं। इन कठिन बीमारियों में आवश्यकतानुसार एक-दो महीने तक चिरायता और कुटकी का पानी पीना चाहिए। रोजाना यह पानी न पी सकने वाले यदि इसे सप्ताह में एक या दो बार लें तो भी आशातीत लाभ प्राप्त किया जा सकता है। छोटे बच्चों को दो चम्मच की मात्रा में यह पानी पिलाना चाहिए। बच्चों के लिए कड़वाहट कम करने के लिए इस कड़वी दवा को पिलाने के बाद ऊपर एक-दो घूंट सादा पानी पिला सकते हैं। (३) इस प्रयोग से सोरियेसिस (Psoriasis) जैसा कठिन चर्मरोग दूर होता है। इस रोग में शरीर की किसी-किसी जगह चमड़ा लाल होकर फूल उठता है और सूखी और कड़ी छाल निकल आती है। मछली के बाह्य चर्म जैसी दिखाई देती है। जहाँ जहाँ चकते (पैचेज) होते हैं वहाँ पर बाल (रोम) नहीं होते परन्तु ज्यों-ज्यों पैचेज ठीक होते हैं, वहाँ-वहाँ नए बाल उगने शुरू हो जाते हैं जो बीमारी के ठीक होने के लक्षण है। चिरायता और कुटकी लगातार एक-दो महीने के प्रयोग से यह लाइलाज बीमारी भी ठीक हो जाती है। (४) हर प्रकार के ज्वर में, विशेषकर बसे हुए ज्वर में यह प्रयोग अत्यन्त लाभकारी है। (५) परहेज—खटाई (खासकर इमली, अमचूर की खटाई) भारी, तले, तेज मिर्ची-मसाले तथा नशीले पदार्थों का सेवन न करें। नमक का सेवन भी कम-से-कम करें। नमक का परहेज करना सम्भव न हो तो साधारण नमक के स्थान पर सैधा नम (पाकिस्तानी, लाहौरी नमक) का प्रयोग करें क्योंकि इस नमक-परिवर्तन से भी साधारण चर्म-रोगों से मुक्ति मिलना सम्भव है।

सावधानी—गर्भवती एवं रजस्वला महिलाओं को यह पानी नहीं पीना चाहिए।

८२. पित्ती उछलना (Urticaria)

अजवायन ५० ग्राम अच्छी प्रकार कूटकर ५० ग्राम गुड़ के साथ छः छः ग्राम की गोलियाँ बना लें। प्रातः सायं एक-एक गोली ताजा पानी के साथ लें। एक सप्ताह में ही तमाम शरीर पर फैली हुई छपाकी दूर हो जाती है।

विशेष—(१) पित्ती निकली हुई हो तो नहाना नहीं चाहिए। हवा लगने से नमक खाने से इसमें वृद्धि होती है। (२) पित्ती उछलना (पित्ती, छपाकी, जुरिफ, शीतपित्त, ददोरे, एलर्जी, असहिष्णुता) रोग में शरीर के किसी भाग में त्वचा अकस्मात् लाल चकते या ददोरे पड़ जाते हैं जिनमें मीठी-मीठी खुजली चलती है। यह सारे शरीर में फैल जाती है और चकतों की जगह त्वचा लाल और सूजनयुक्त हो जाती है और उनमें उभार दिखाई देता है।

विकल्प—पोदीना ६ ग्राम पीसकर जल में घोलकर (सर्दियों में उबालकर) छानकर १२ ग्राम चीनी मिलाकर नित्य प्रातः एवं सायं ऐसी दो मात्रा पीने से बार-बार पित्ती निकलनी बन्द हो जाती है।

तात्कालिक उपचार—(१) तिल्ली तेल का फाहा गुदा में दबाने से तत्काल पित्ती ठीक हो जाती है। (२) सोड़ा बाई कार्ब (खाने का सोड़ा) ४ ग्राम को ५०० ग्राम पानी में घोलकर त्वचा पर मल देने से पित्ती उछलने, चर्मशोथ, खुजली, त्वचा

दाने निकल आना जिनमें तेज खुजली हो, आदि कष्टों में तत्काल आराम मिलता है। (३) अलसी का तेल (दो भाग) एक शीशी में डालकर ऊपर से कपूर (एक भाग) डालकर शीशी को कार्क से बन्द कर दें। १०-१५ मिनट रख देने से दोनों मिलकर एकरस हो जायेंगे। इस तेल की मालिश शरीर पर करे। इससे पित्ती उछलना, ददोरे पड़ना या एकदम हवा आदि लगने से शरीर में खारिश होना ठीक होता है। (३) (क) नीम के हरे पत्ते साफ करके तब तक चबाते रहे जब तक कड़वे न लग जाएँ। पित्ती में पत्ते कड़वे नहीं लगते। (ख) यदि हरि निबोली मिल सके तो सात निबोली चबानी चाहिए। छोटे बच्चों को दो निबोली बारह ग्राम पानी में घिसकर देने से पित्ती तुरन्त दूर हो जाती है। यदि शेष रह जाये तो दोबारा करना चाहिए।

८३. बाला (नाहरु) रोग का रामबाण इलाज

कली का चूना ६ ग्राम को ७५० ग्राम गाय का शुद्ध दही में अच्छी तरह से मिलाकर प्रातः खाली पेट बाला का रोगी को पिला देंगे फिर दिन भर मट्ठा (छाछ) पानी के अलावा रोगी को कुछ भी नहीं खाना-पीना चाहिए। २४ घंटे बाद दूसरे दिन हल्का सुपाच्य भोजन करे। इसी से बाला (नाहरु) निकला हुआ हो, निकलने वाला हो, निकल चुका हो यानि बाला रोग के सभी उत्पात आठ दिन में समाप्त हो जायेंगे और फिर कभी यह रोग नहीं सतायेगा।

परहेज—आठ दिन तक ठंडी हवा में छाया में ही रोगी रहे। धूप-गर्मी में काम-काज, घूमना-फिरना बन्द रखें अर्थात् ज्यादा मेहनत व धूप से अपने आपको बचाना चाहिए।

विशेष—(१) उपरोक्त प्रयोग ठाकुर हरीसिंह जी राठौड़, ग्राम-सुरियास, पो. जीठिया (मेड़ता) जिला-नागौर (राजस्थान) द्वारा जनकल्याणार्थ भेजा गया है तथा उनके द्वारा हजारों रोगियों पर परीक्षित और अनुभूत और शत प्रतिशत सफल प्रयोग है। (२) नाहरु रोग धागे जैसे कीट से होने वाला रोग है जो मनुष्य के शरीर में परिपक्व होने के बाद त्वचा को छेदकर भ्रूण छोड़ने के लिए बाहर निकल आता है। मादा कीट लगभग एक मीटर लम्बी होती है। जब कीट टांग या हाथ के किसी विशेष स्थान पर निकलता है तो वहाँ पहले खारिश होती है फिर वह स्थान लाल होकर एक फफोला सा बन जाता है। इसके बाद चमड़ी फट जाती है और कीट का एक भाग सफेद तरल पदार्थ के साथ असंख्य भ्रूण छोड़ता हुआ निकल पड़ता है। इस निकलते हुए कीट को चिमटी आदि से पकड़कर खींचने से कई बार कीट पूरा बाहर न निकलकर बीच से टूट जाता है और टूटा हुआ जो भाग शरीर में रह जाता है वह परेशानियाँ पैदा कर सकता है। अतः शरीर में से कीट को खींचकर निकालने की कोशिश कभी न करें। इस दौरान संक्रमित व्यक्ति को सिर दर्द बुखार, अत्यधिक आलस्य और उल्टियों के साथ दस्त आदि कष्ट हो सकते हैं। (३) यह रोग बावड़ी, तालाब, नाड़ी आदि का दूषित पानी से अक्सर होता है जो बराबर चार-छः महीने

कम-ज्यादा बना रहता है। यह रोग विशेषकर राजस्थान के नागौर, पाली, जालौर, बाड़मेर, जोधपुर आदि के कई गाँवों में देखा गया है। इस बाला रोग के कौंटाम शरीर के किसी भी भाग को छेदकर निकल आते हैं—जैसे अगर बाला घुटनों में निकल गया हो तो मनुष्य को उग्र भर के लिए लंगड़ा कर देता है, आँखों में निकल आए तो काना या अन्धा कर देता है। जुबान में निकल आए तो गूँगा कर देता है। अधिकतर यह बाला टांग में निकलता है परन्तु शरीर के किसी भी अंग में निकल सकता है। कभी-कभी कहीं-कहीं पर तो शरीर में २५-२५, ३०-३० बाले भी निकल आते हैं। (४) यह एक लम्बे समय तक चलने वाला कष्टदायक रोग है किन्तु बहुधा मारक नहीं होता। नारु रोग होन पर एलोपैथी में कोई प्रभावकारी उपचार नहीं है परन्तु कमाल की बात यह है कि उपरोक्त योग की केवल एक खुराक मात्र से ही शरीर में मौजूद तमाम बाला कीट २-३ दिन में अन्दर ही अन्दर गलकर पानी हो जावेंगे तथा रोगी को कोई तकलीफ नहीं होगी। (५) ध्यान रहे दवा को दही में हो लेना जरूरी है। (६) यदि रोगी से खाना खाए बिना २४ घंटे रहा न जाय तो शाम को या दोपहर बाद वह हल्का सुपाच्य भोजन कर सकता है। (७) बाला रोग की रोकथाम—किसी झील, ताल-तलैया, बावड़ी या जलाशय का पानी उबालकर ठण्डा किये बिना अथवा कपड़े में भली-भाँति छाने बिना कभी न पीएँ। नारु रोगी को पीने के पानी के स्रोत अर्थात् झील, ताल-तलैया या बावड़ी में प्रवेश न करने दें।

८४. स्वप्नदोष

गुठली अलग किए हुए, सूखे आँवलों को कूट-छानकर चूर्ण बना लें। इस आँवला चूर्ण (एक भाग) और पिसी हुई मिश्री या देशी खाँड (दो भाग) मिलाकर सुरक्षित रख लें। इसे रोजाना रात्रि को सोने से आधा घंटे पहले दो चम्मच की मात्रा से पानी के साथ लें। लगातार दो सप्ताह तक इसका सेवन करने से स्वप्नदोष प्रायः आराम हो जाता है। जिन्हें स्वप्नदोष न भी हो उनके लिए भी हितकर है। इससे वीर्यविकार जैसे वीर्य का पतला होना, शीघ्रपतन आदि दूर होने के अतिरिक्त रक्त शुद्ध होता है। पांडु रोग (शरीर का पीलापन) कब्ज और सिरदर्द में लाभ होता है। नेत्रों पर भी हितकारी प्रभाव पड़ता है। वीर्यनाश से कमजोर शरीर में वीर्यवृद्धि होकर नयी ताकत आती है और वीर्यरक्षण होता है।

विशेष—(१) पुरुष द्वारा नींद में वासनात्मक स्वप्न देखने अथवा कामुक चेषा मात्र से अनायास उसके वीर्य का निकल जाना ही स्वप्नदोष है। स्वप्नदोष का मूल कारण है गन्दे और कामोत्तेजक विचार। अतः इस रोग को निर्मूल करने के लिए औषधियों से भी अधिक कामुक प्रवृत्ति पर संयम की परम आवश्यकता है। प्राचीन भारत में विवाह से पहले २५ साल तक के काल को ब्रह्मचर्य आश्रम का नाम देकर ब्रह्मचर्य पालन को विशेष महत्त्व दिया था और विवाह के बाद गृहस्थाश्रम में भी संतान की आवश्यकता न होने पर बिना किसी कारण वीर्यनाश को अनुचित ठहराया

गया था। आज के बदलते परिवेश में भी मन की चंचलता और कामुक प्रवृत्ति पर नियंत्रण अत्यावश्यक है। अतः "बीति ताहि विसारी दे, आगे की सुधि लेही" और स्वप्नदोष से बचने के लिए सर्वप्रथम कामुक विचार और गलत आदतों द्वारा होने वाले वीर्य-नाश को रोकना चाहिए। (२) विचार पवित्र रखने के साथ-साथ प्याज, बैंगन, उड़द की दाल, खड़ी, खोया, बासी-तले-गरिष्ठ-खट्टे-चटपटे पदार्थ, चाय, कॉफी, धूम्रपान, शराब व नशीले पदार्थ, मांस, अण्डे, मछली, कामोत्तेजक संगीत और फिल्में, कामुक चिन्तन, पठन आदि उत्तेजक आहार-विहार से बचे। (३) सोने से पूर्व अपने इष्टदेव का स्मरण, स्वाध्याय या सत्साहित्य का पठन करें। (४) सोने से २-३ घंटे पहले शाम का भोजन कर लें और भूख से थोड़ा कम खाएँ। सादा, हल्का और जल्दी पचने वाला भोजन करें। (५) सोने से तुरन्त पहले दूध न पीएँ। (६) रात को सोते समय शीतल जल से पाँव हाथ धोकर सोएँ। मूत्रेन्द्रिय को भी रोजाना ठण्डे पानी से साफ करें। (७) सोने से पहले मूत्र-त्याग करें और रात को मूत्र-त्याग की इच्छा होने पर आलस्य न करें। (८) पीठ के बल (सीधा) तथा पेट के बल न सोएँ। (९) कब्ज न होने दें। कब्ज होने पर गुलकन्द, त्रिफला, ईसबगोल की भूसी में से किसी एक का प्रयोग करें।

सहायक उपचार—(१) योगासन—भुजंगासन, सर्वांगासन, वज्रासन, सिद्धासन, पद्मासन, सूर्य नमस्कार—किसी योग्य शिक्षक से अच्छी तरह सीखकर नित्य प्रातः नियमित करें। (२) अश्विनी मुद्रा—अश्विनी मुद्रा में बार-बार गुदा को ऊपर खींचते हुए भीतर की ओर, सिकोड़ना और छोड़ना होता है जैसे घोड़ा लीद करने के बाद अपनी गुदा को संकुचित और शिथिल करता है। गुदा की मांसपेशियों को सिकोड़ते या तानते समय दोनों हाथों की मुट्टियाँ कसकर बाँधे और गुदा को ढीला छोड़ने पर मुट्टियाँ खोल दें। यह क्रिया खाना खाकर न करें बल्कि खाली पेट प्रातः सायं १०-१५ बार करें। इस मुद्रा को खड़े-खड़े किसी भी सुखमय आसन या कुर्सी पर बैठे-बैठे भी कर सकते हैं। अश्विनी मुद्रा के अभ्यास से स्वप्नदोष, बवासीर, नासूर, काँच निकलना, गर्भाशय के बाहर निकलने, पौरुष ग्रन्थि (Prostate Gland) वृद्धि की शिकायतें ठीक होती हैं। अश्विनी मुद्रा योग में मूलबन्ध मुद्रा का एक भेद है और यह ब्रह्मचर्य पालन और वीर्यरक्षण में सहायक है।

८५. मातृदुग्धवर्धक

जीरा सफेद, सौंफ, मिश्री—तीनों का अलग चूर्ण बनाकर समभाग मिलाकर रख लें। इसे एक चम्मच की मात्रा से दूध के साथ दिन में तीन बार लेने से माँ के स्तनों का दूध खूब बढ़ता है।

सहायक उपचार—(१) शरीर में खून की कमी होने से माँ के स्तनों में दूध की कमी हो जाए तो डाल का पका एक पपीता रोजाना खाली पेट लगातार बीस दिन खिलाना चाहिए। दूध खूब उतरेगा। (२) पपीता के अतिरिक्त अंगूर का सेवन भी

मातृदुग्धवर्धक है। प्रसवकाल में उचित मात्रा से अधिक रक्तस्राव हो तो अंगूर का सेवन अमृत के समान प्रभावशाली है। खून की कमी की शिकायत में अंगूर का ताजा रस का सेवन अत्युपयोगी है क्योंकि यह शरीर के रक्त में रक्तकणों वृद्धि करता है। अंगूर के अभाव में बड़िया मुनक्के १०-१२ नग लेकर दूध में उबालकर प्रसूता को प्रसव के बाद दिन में एक-दो बार खिलाना चाहिए। (३) इसके अतिरिक्त गाजर का रस और भोजन के साथ कच्चे प्याज का सेवन भी माँ का दूध बढ़ाने में सहायक होता है। (४) माँ के स्तनों पर एरण्ड के तेल की नर्मी से मालिश दिन में दो-तीन बार करते रहने से अधिक दूध उत्पन्न होने लग जाता है।

८६. गौरवर्ण और सुन्दर सन्तानोत्पत्ति के लिए

गर्भवती स्त्री को पहले महीने से आठवें महीने तक रोजाना दो सन्तरे दोपहर को खिलाने से बच्चा सुन्दर और गौरवर्ण होता है।

विकल्प—(१) गर्भाधान का पता चलते ही आधा से एक ग्राम असली वंशलोचन का चूर्ण रात्रि सोने से पहले प्रथम तीन-चार महीने दूध के साथ निरन्तर लेते रहने से बच्चा गौरा सुन्दर और पुष्ट उत्पन्न होता है, माँ स्वस्थ और ताकतवर रहती है और गर्भपात का भी भय नहीं रहता। **सहायक उपचार के रूप में** यदि वंशलोचन के सेवन के दिनों में जितनी खा सकें, रुचिपूर्वक कच्चे नारियल की गिरी, मिश्री के संग चबाचबाकर खाते रहने से संतान का वर्ण अवश्य गौरा होगा, साथ ही वह सुन्दर और हृष्ट-पुष्ट होगी और गर्भवती स्त्री की कमजोरी दूर होगी। (२) गर्भावस्था में नौ मास तक नित्य भोजन के बाद सौंफ चबाते रहने से संतान गौरवर्ण की होती है। (३) गर्भवती स्त्री को यदि निमयित रूप से ताजा अंगूरों का रस ६० ग्राम की मात्रा से दिन में दो बार देने से गर्भवस्थ, शिशु स्वस्थ एवं बलवान होता है और सुन्दर भी। साथ ही माँ को मूर्च्छा, चक्कर, दाँत का दर्द, मरोड़, सूजन, अफारा और कब्ज आदि व्याधियाँ नहीं होगी। (४) रोजाना नाश्ते में आँवले का एक मुर्ब्बा खाते रहने से बच्चा गौरा और स्वस्थ होगा और माँ स्वयं भी स्वस्थ रहेगी।

८७. तुतलाना एवं हकलाना

बच्चे यदि एक ताजा हरा आँवला रोजाना कुछ दिन चबाएँ तो तुतलाना और हकलाना मिटता है। जीभ पतली और आवाज साफ आने लगती है। मुख की गर्मी भी शांत होती है।

सहायक उपचार—बादाम की गिरी सात, काली मिर्च सात, दोनों को कुछ बूँदें पानी के साथ घिसकर चटनी सी बना लें और इसमें जरा-सी मिश्री पिसी हुई मिलाकर चाटें। प्रातः खाली पेट कुछ दिन लें।

स्पष्ट नहीं बोलने और काफी ताकत लगाने पर भी हकलाहट दूर न हो तो दो काली मिर्च मुँह में रखकर चबायें-चूसें। यह प्रयोग दिन में दो बार लम्बे समय तक करें।

८८. हकलाकर बोलना

५ ग्राम सौंफ को थोड़ा कूटकर ३०० ग्राम पानी में उबालें। जब पानी उबलकर १०० ग्राम रह जाए तब उसमें ५० ग्राम मिश्री तथा २५० ग्राम गाय का दूध मिलाकर रोजाना सोने से पहले पीते रहने से कुछ दिनों में ही हकलाकर बोलना ठीक हो जाता है।

८९. काली खाँसी

भुनी हुई फिटकडी दो ग्रेन (एक रत्ती), चीनी दो ग्रेन दोनों को मिलाकर दिन में दो बार खिलाएँ। पाचं दिन में काली खाँसी ठीक हो जाती है। बड़ों को दोगुनी मात्रा दें। यदि बिना पानी के न ले सके तो एक-दो घूंट गर्म पानी ऊपर से पिलाएँ।

९०. यदि बच्चों को दूध नहीं हजम होता हो

दूध उबालते समय २०० ग्राम दूध में छोटी पीपल (पिप्पली) एक ग्राम (या एक-दो दाना) डाल दें और दूध औटाने के बाद निकालकर फेंक दें तो यह पीपल दूध में विद्यमान दोषों को नष्ट कर देती है और यह दूध सुपाच्य हो जाता है।

विशेष—(१) छोटी पिप्पली दूध में उबालकर छानकर पिलाने से बच्चों की तिल्ली ठीक हो जाती है। (२) माँ को क्रोध की अवस्था में बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए।

सहायक उपचार—(१) दूध पिलाने से पहले यदि माँ एक गिलास पानी पी लें और तब दूध पिलाएँ तो शिशु को दूध शीघ्र पच जाता है और उसे दस्त-उल्टी आदि नहीं आते।

विकल्प—(१) एक कप दूध में आधा चम्मच सौंफ डालकर उबालने से दूध हल्का और सुपाच्य बन जाता है। अन्य विधि—रात में एक चम्मच सौंफ आधा कप पानी में भिगो दें। प्रातः सौंफ को मसलकर पानी छान लें। इस पानी को दूध में मिलाकर पिलाने से बच्चों का पेट फूलना, गैस भरना ठीक हो जाता है। (२) दूध में एक छोटी इलायची के दाने और छिलका अलग करके डालकर उबालने से दूध रुचिकारक और हल्का बन जाता है। (३) दूध न पचता हो या दूध पीने से गुड़गुड़ाहट हो तो ऐसे व्यक्ति को अपनी पाचन शक्ति ठीक करने के लिए कुछ दिन नित्य प्रातः ताजे पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीना चाहिए या नींबू की नमक की शिकंजवीन पीनी चाहिए।

९१. सोते हुए बिस्तर पर पेशाब करना (Bed wetting)

यदि बच्चा रात को सोते-सोते बिस्तर पर पेशाब करता है तो एक अखरोट की गिरी, पाँच ग्राम किशमिश के साथ रोजाना सुबह नित्य एक बार खिलाएँ। सप्ताह-दस दिन में आराम होगा।

विकल्प—तीन से छह साल के बच्चों को एक चम्मच शहद और छह वर्ष से अधिक उम्र वाले बच्चों को दो चम्मच शहद आधा कप पानी में घोलकर सोने से पहले लगातार आवश्यकतानुसार ३ दिन से १५ दिन तक दें। इससे मूत्राशय की मूत्र रोकने की शक्ति बढ़ती है और बच्चों को बिस्तर पर मूत्र करने की आदत छूट जाती है।

९२. शिशुओं को नीरोग बनाने वाला—‘हरड़ का घासा’

शिशु के लिए पौष्टिक और नीरोगी नाश्ता—एक काबली या बड़ी पीली हरड़ किसी पंसारी से खरीद लें और गीले कपड़े से पौँछकर साफ करके सावधानी पूर्वक रख लें। साफ सिल या पत्थर पर एक-दो चम्मच पानी के साथ इस हरड़ के पाँच-सात घिसड़के इस प्रकार दें कि हरड़ का छिलका ही घिसे, गुठली नहीं। गुठली घिसने लगे तब हरड़ को घुमा-फिराकर दूसरी जगह से घिसने लग जाय। घिसने के बाद हरड़ को पानी से धोकर किसी डिब्बी में सुरक्षित रख लेना चाहिए। ऐसा हरड़ का घासा (पानी) नित्य प्रातः शिशु को नित्य खाली पेट एक या दो चम्मच की मात्रा में दे। ऊपर से एक चम्मच सादा पानी पिला दें। यदि बच्चे को सर्दी-जुकाम हो तो कठोरी तनिक गर्म करके उसमें हरड़ का पानी डाल दें जिससे कि पानी का ठंडापन समाप्त होकर वह कोसा हो जाय। इसके सेवन से शिशु हृष्ट-पुष्ट व नीरोग रहते हैं। हरड़ को ‘धात्री’ अर्थात् माँ के समान माना गया है। शिशुओं की बहुत सारी समस्याओं से छुटकारा मिल जायेगा और उनकी हड्डियाँ पुष्ट होगी एवं विकास विकार-रहित।

विशेष—(१) यह ‘हरड़ का घासा’ जन्म के दूसरे मास से कम-से-कम एक साल तक अवश्य देना चाहिए। इससे शिशु की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। (२) यदि सर्दी के कारण शिशु को हरी-पीली दस्तें आ रही हो तो हरड़ घिसने के बाद उसी पानी में जायफल के दो-तीन घसड़के लगा देने चाहिए। इससे दस्त बन्द हो जायेंगे और सर्दी दूर हो जायेगी। (३) यदि पेट में अफारा या पेट दर्द हो तो हरड़ घिसते समय चार दाने अजवायन के भी उसके साथ घिस लें। (४) यदि बच्चा रो-रोकर कठिनाई से पाखाना करता हो तो हरड़ के पानी के सेवन से वह बिना वेदना के पाखाना करने लग जाता है। मैंने कई बच्चों की यह शिकायत इसके द्वारा दूर करने में सफलता प्राप्त की है।

बड़ों की कब्ज में—इसी प्रकार हरड़ का छिलका पानी में रगड़कर ‘हरड़ का घासा’ बना लें। इसे कुछ ज्यादा मात्रा में नित्य प्रातः खाली पेट पीने से कुछ ही दिनों में पुरानी कब्ज में भी लाभ होता है।

९३. चूने का पानी-बच्चों के लिए अमृतसम उपयोगी

चूने का पानी बच्चों के लिए अमृत की तरह लाभदायक है। इसके सेवन से बच्चे निरोग एवं हृष्ट-पुष्ट बनते हैं। अगर बच्चे का जिगर खराब हो गया हो या पुष्ट न हो या बालक/माँ का दूध फेंकता हो तो उसे चूने का पानी पिलाने से लाभ होता

है। उसका हाजमा ठीक रहता है। अजीर्ण या बदहजमी के दस्त और अम्लता से पैदा हुई वमन इस चूने के पानी के सेवन से आराम हो जाती है। इससे बच्चे कैल्शियम की कमी से होने वाले अनेक रोगों से बचे रहकर पुष्ट बनते हैं।

सेवन विधि—एक साल से कम बालक को जितने महीने का बालक हो, उतनी ही बूँदें यह चूने का पानी दूध में (दो चम्मच दूध में एक बूँद चूने का पानी) मिलाकर सवेरे-शाम पिलायें। एक साल से लेकर आठ साल तक के बच्चों को आधा कप पानी या दूध में १५ से २० बूँद या चौथाई से आधा चम्मच दिन में दो-तीन बार दूध के साथ पिलाते रहें। बालकों के दूध के विकार मिटाने के लिए यह रामबाण है। पाँच-सात दिन में ही बालक की हालत में सुधार होने लगता है। दांत आसानी से निकलते हैं।

चूने का पानी बनाने की विधि—एक पुराने लेकिन साफ मटके में या किसी मिट्टी के बर्तन में ६० ग्राम अनबूझे (बिना बूझे) चूने की डली डालकर उससे बीस गुना अर्थात् १२०० ग्राम (या दो बोतल) पानी मिला दें। दिन में एक-दो बार लकड़ी से हिला दें। चूना घुल जायेगा। फिर चौबीस घंटे बाद बीच का साफ पानी निथार कर किसी कपड़े से छानकर बोतल में भर लें। (ध्यान रहे बीच में बैठा हुआ चूना हिले नहीं और ऊपर वाली तह पर जमी हुई पपड़ी भी पहले उतार लेनी चाहिए।) यही लाइम वाटर है। इसे चूर्णोदक या चूने का पानी कहते हैं। चाहें तो इसमें १२० ग्राम पिसी हुई मिश्री डालकर मीठा कर सकते हैं।

९४. शिशुओं का सही पालन-पोषण (उनके आरोग्य और पुष्टि के लिए)

जन्म से तीन माह तक—बच्चे के जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके (जन्म के दो-तीन घंटे बाद से ही) उसे माँ का दूध पिलाना चाहिए। बच्चे के लिए माँ का पहला दूध (कोलोस्ट्रम) उसे जीवनदायिनी शक्ति देता है और उसमें पाये जाने वाले तत्त्व पौष्टिकता देने के अतिरिक्त बच्चे को कई रोगों तथा रोग-संक्रमण से बचाते हैं। शिशु को पहले दिन से ही दो-तीन घंटे के अन्तर से, जब भी बच्चा रोएँ, स्तन-पान या माँ का दूध पिलाना सर्वोत्तम है। तीन महीने तक बच्चे को, जब वह माँ का दूध पीता है, उस समय उसे पानी की आवश्यकता नहीं है, माँ का दूध ही संपूर्ण आहार है। फिर भी उस समय पानी पिलाने में कोई नुकसान नहीं है। प्रारम्भ में दो-तीन महीने बच्चा दूध पीकर उल्टी कर देता है तो कोई घबड़ाने की बात नहीं है। जब तक बच्चा माँ का दूध पीता है तब तक दूध को पचाने के लिए किसी घुट्टी या ग्राइपवाटर की जरूरत नहीं है। जब तक बच्चा माँ का दूध पीएँ, तब तक माँ को चाहिए कि वह खाने के बाद पानी न पीएँ बल्कि बच्चे को दूध पिलाने से पन्द्रह मिनट पहले एक गिलास पानी पी लें, फिर स्तन-पान कराएँ। इस तरह दूध पिलाने से शिशु को उल्टी-दस्त नहीं आते। माँ का सदैव प्रसन्नचित्त होकर और समय से (प्रायः तीन घंटे के अन्तराल से) ही शिशु को दूध पिलाना चाहिए। गुस्से या मानसिक तनाव में स्तनपान नहीं कराएँ। नहाकर या सिर धोकर भी तुरन्त दूध न पिलाएँ। दूध

पिलाने के बाद शिशु को अपने कंधे से चिपकाकर गोद में लें और धीरे-धीरे उसकी पीठ सहलाएँ। इससे उसके पेट की हवा डकार बनकर निकल जाएगी और बच्चा हल्का महसूस करेगा तथा अपच से भी बचाव होगा। बच्चे को नवें महीने तक यह दूध पिलाया जा सकता है। दुर्बल बच्चों को माँ का दूध एक वर्ष तक दिया जा सकता है।

चौथे महीने से छठे महीने तक—(१) स्तन-पानी जारी रखें। (२) रोजाना प्रातः उठते ही चार बूँद शहद बच्चे को चटा दें। इससे बच्चों की सभी बीमारियों से सुरक्षा हो जाती है और वजन भी बढ़ जाता है। इससे दांत बिना कठिनाई के निकलेंगे। (३) नित्य प्रातः नौ-दस बजे बच्चे को रात में भिगोई एक गिरी बादाम को उंगली से साफ पत्थर पर चन्दन की तरह घिसकर धीरे-धीरे साफ उंगली से चटा दें। इससे बच्चे का दिल-दिमाग अच्छा बनेगा और प्रसन्नचित्त रहेगा परन्तु ध्यान रहे कि बादाम कड़वी न हो और बहुत बारीक हो। (४) चार माह के बच्चे को दोपहर में एक पूरे संतरे का रस छानकर दे सकते हैं। इसे टमाटर या गाजर का रस भी दिया जा सकता है। आवश्यकता होने पर चार सप्ताह के बच्चे को संतरे का रस और पानी बराबर-बराबर मिलाकर दो चम्मच की मात्रा में दिया जा सकता है। धीरे-धीरे जल की मात्रा कम करते जाय और रस की मात्रा बढ़ाते जाय। रस पिलाने से बच्चा हृष्ट-पुष्ट होगा और उसका रंग निखरेगा। (५) धीरे-धीरे फलों के रस के अतिरिक्त हरी-सब्जियों का सूप (टमाटर, गाजर, पालक, धनिया व हरी पत्तियों का सूप) या मूँग की दाल का पानी आदि तरल पदार्थ थोड़ी मात्रा में दिया जा सकता है। (६) तीन महीने के बच्चे को शुरू में दिन में तीन मिनट उल्टा जरूर लिटाएँ। उसके बाद जैसे बच्चा बड़ा होता चला जाय उसी के अनुसार उल्टा लिटाने का समय ज्यादा बढ़ाते जाय इससे आपके बच्चे की छाती चौड़ी होगी और पाचनशक्ति बढ़ेगी व बच्चे के पेट में कोई तकलीफ न होगी। (७) बच्चे को नहाने से पहले हर रोज या कम से कम एक सप्ताह में दो-तीन बार सरसों या जैतून के तेल की मालिश करके नहलायें। इससे शिशु मोटे और शक्तिशाली होते हैं। (८) जन्म के समय शिशु का औसत वजन लगभग २५०० ग्राम (२ $\frac{1}{2}$ किलो) होता है वह चार माह के बच्चे का (चार मास समाप्त होने पर) जन्म से दुगुना (५ किलो के आसपास) होना चाहिए और साल भर के बच्चे का वजन कम-से-कम जन्म से तिगुना या ८ $\frac{1}{2}$ किलो के आसपास होना चाहिए।

सातवें महीने से एक साल तक—छह मास के बाद माँ के दूध के अलावा, अतिरिक्त भोजन की जरूरत होती है क्योंकि केवल माँ का दूध बढ़ रहे बच्चे के लिए पर्याप्त नहीं रहता। (१) अतः माँ का दूध जारी रखते हुए, छह मास के बच्चे को जब खाने को दें तो पका केला मसलकर देना सर्वोत्तम होगा। उसमें आधी इलायची का चूर्ण मिलाकर दें तो शिशु को केले को हजम करने में सहायता मिलेगी और कब्ज नहीं होगी। (२) माँ के दूध के साथ-साथ स्वस्थ गाय का ताजा दूध

(डिब्बे का नहीं) प्रारम्भ किया जा सकता है। जो भी दूध दें यदि उसके प्रयोग से बच्चे को कोई हानि मालूम हो तो फिर इसमें समभाग पानी मिलाकर तैयार किये हुए दूध को दिया जाय और धीरे-धीरे पानी की मात्रा कम करते जाये। इससे दूध हल्का और सुपाच्य हो जाता है। दूध में कुछ सौंफ के दाने अथवा एक छोटी पीपर डालकर उबालने से भी दूध हल्का होकर बच्चे को हजम होने लगता है। (३) बच्चे को दूध बोतल से नहीं देकर कटोरी चम्मच की सहायता से पिलाना चाहिए। अगर किसी मजबूरीवश बोतल से दूध देना आवश्यक हो तो बोतल को किसी भी पाउडर से साफ न करें बल्कि दूध पिलाकर बोतल को अवश्य ही उबाल लें। दूध पिलाने से पहले शीशी का स्वच्छ होना अत्यावश्यक है। आवश्यक हो तो ऊपर का दूध छह मास से पहले भी दिया जा सकता है। (४) बच्चे के दूध में समभाग या कुछ कम जौ का पानी मिलाकर पिलाएँ। जौ का पानी बनाने की विधि—आधा किलो पानी में दस ग्राम जौ के दाने (पर्ल बाली के दाने, पेटेन्ट औषधि के रूप में कैमिस्ट से प्राप्य) डालकर उबालें। दो-तीन उबाल आने पर बर्तन को आग से उतारकर, जल को निथार कर रख लें। इस जौ के पानी को छानकर दूध में मिलाने से दूध अधिक पौष्टिक बन जाता है। सहज में पच भी जाता है और पेट-दर्द से भी बचाता है। दूध से आधा उबला पानी और उससे आधा जौ का पानी मिलाकर चार मास के बच्चे को भी दिया जा सकता है। (५) माँ के दूध के साथ-साथ गाय-भैंस का दूध, फलों के रस, हरी सब्जियों के सूप आदि दें। अर्द्ध-ठोस आहार जैसे चावल, पतली खीर, आलू एवं सब्जियाँ, पतली, खिचड़ी आदि देना शुरू करें। गाजर, आलू को उबालकर खूब मसलकर दें। केला दूध में फेंटकर, चावल के मुसुरे, पटोलिया आदि भी दे सकते हैं। इस बीच नवमें मास तक दूध के साथ कुछ कुतरने वाले दांत भी निकल आते हैं। नवम मास से धीरे-धीरे थोड़ा सा ठोस आहार दें जैसे खिचड़ी, दलिया, बिना मसाले की दाल और सब्जियाँ, दाल-भात, छाछ, दही, सूजी, इडली, साबूदाना, बिना मसाले की दाल में रोटी चूरकर खिलाना। पहले कम मात्रा में और धीरे-धीरे उग्र और बच्चे की भूख के अनुसार खाद्य पदार्थों की मात्रा बढ़ाते जाए तथा दिन में २-३ बार खाने को दें। अब धीरे-धीरे फल (जैसे केला, चीकू, पपीता आदि) छोटे टुकड़ों में काटकर दें ताकि बच्चा कुछ चबाकर भी खा सके। धीरे-धीरे बड़े बिस्किट, गाजर आदि पकड़कर खाने दें पर ध्यान रखे कि बच्चे का आहार ऐसा न हो कि जो गले में अटक जाये।

एक वर्ष से तीन वर्ष तक—एक वर्ष से तीन वर्ष तक की आयु के बच्चे को संतुलित आहार देना बहुत ही महत्वपूर्ण है। शुरू के दो वर्ष में बच्चा जितनी तेजी से बढ़ता है बाद के वर्षों में उसकी बढ़त उतनी नहीं होती। स्वभावतः उसकी भूख भी अपेक्षाकृत कम हो जाती है, इससे चौंके नहीं। चार माह के बच्चे को शुरुआत में २४ घंटों में २०० ग्राम दूध देते हैं तो अब एक साल के बच्चे को वजन के अनुपात में धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाकर ७५० ग्राम से एक लीटर तक दी जा सकती है।

पन्द्रह मास की आयु हो जाने पर बच्चे को परिवार के अन्य सदस्यों की भाँति दाल, चावल, चपातियाँ, दूध और दूध से बने पदार्थ, सब्जियाँ फल आदि दिये जा सकते हैं। बच्चे को चाकलेट, टॉफी या आइसक्रीम, तले हुए आलू-चिप्स आदि न दें। इन बातों का ध्यान रखने से आपका बच्चा हृष्ट-पुष्ट होगा।

१५. शिशु के विकास के सूचक जानने योग्य सामान्य लक्षण

बच्चा छठे सप्ताह में मुस्कुराने लगता है। तीसरे-चौथे महीने में गर्दन संभालने लगता है। चौथे महीने में आवाज आने की तरफ सिर घूमाता है। वस्तुओं को पकड़ने का प्रयत्न करता है। चौथे-पाँचवें महीने में बिस्तर में पल्टी खाना शुरू करता है। पाँचवें महीने लक्ष्य साधकर चीजों तक पहुँचने की कोशिश करता है। छठे महीने में नीचे वाले बीच के दो कुतरने वाले दांत निकलने लगते हैं। सातवें-आठवें महीने सहारा लेकर बैठने लगता है और चीजों को एक हाथ से दूसरे हाथ में बदलने लगता है। आठवें महीने में चार ऊपर वाले कुतरने वाले दांत निकलता है। नवमें महीने में बिना सहारा के बैठने लगता है और कुछ बोलने लगता है। दसवें-ग्यारहवें महीने में घुटने के बल चलने लगता है और खड़े होना प्रारम्भ कर देता है। बारहवें महीने में दो-तीन अलग-अलग शब्द बोलने और समझने लगता है। एक साल का होने पर तेरहवें मास में सहारा के साथ चलने लगे व पन्द्रहवें मास में कप पकड़कर दूध-चाय पीने लगे तो समझना चाहिए कि बच्चे का मानसिक और शारीरिक विकास सही रूप में हो रहा है।

१६. बच्चों को पतले दस्त (Diarrhoea) होना

बच्चे को पतले दस्त होने पर दूध बन्द करने की आवश्यकता नहीं है परन्तु खुराक में बदलाव लाना चाहिए—जैसे—केला मसलकर देना, पतली खिचड़ी और दही मिलाकर देना। नमक-चीनी का पानी (घोल) भी उस अवस्था में बहुत उपयोगी है जब बच्चे को अधिक दस्त उल्टी के कारण उसके शरीर में पानी, नमक व सोडियम की कमी हो जाएँ। डायरिया का मतलब है दिन में तीन या इससे अधिक बार पानी जैसे पतले दस्त होना जिससे पानी और नमक की कमी होना जो कि साधारणतया ६ मास से २ साल की आयु वालों में होती है।

नमक-चीनी का पानी बनाने की घरेलू विधि—एक गिलास २०० ग्राम उबाले हुए पानी में एक चुटकी भर पिसा हुआ नमक, यदि उपलब्ध हो तो एक चुटकी खाने का सोड़ा, और एक चाय वाला चम्मच भर चीनी (ग्लूकोज मिलाये तो चीनी से आधी मात्रा मिलाएँ और यदि गुड़ मिलाना हो तो सुपारी के बराबर गुड़) डालकर घोल बनाकर किसी काँच के बर्तन में ढककर रख दें। इस घोल के पानी को एक-दो चम्मच की मात्रा से हर आधा घंटा बाद (बच्चे की प्यास के अनुसार) बच्चे को तब तक पिलाते रहे जब तक दस्त चालू रहे और उसे दो बार मूत्र न आ जाए।

इस घोल को प्रत्येक बारह घंटे बाद (बचा हुआ घोल फेंक कर) ताजा दुबारा नाकर प्रयोग करना चाहिए। निर्धारित मात्रा में चीनी और नमक का यह घोल दस्त गम्भीर दुष्परिणामों से बचाता है। साथ ही रोग के दौरान और बाद में भी बच्चों को भोजन देते रहना चाहिए। जैसे—माँ का दूध देना। पानी आदि बन्द न करे। ठंडा-थोड़ा सादा पानी भी दें। साथ ही दाल का पानी, दही का तोड़, नारियल का नी और दूसरे तरल पदार्थ भी देते रहने चाहिए। दो वर्ष से कम आयु के बच्चे को पका हुआ केला मसलकर देना चाहिए। दो वर्ष से बड़े बच्चों के लिए दही-चावल तम आहार है। सावधानी रखे कि उल्टी दस्त बन्द होते ही ठोस आहार लेना शुरू हीं कर देना चाहिए, बल्कि मलाई अलग किया हुआ दूध दें। उसके बाद शीघ्र जम होने वाले अन्य पोषक खाद्य जैसे पतला दलिया, पतली खिचड़ी दें। सब्जी व लों के रस (विभिन्न तरह के सूपों व फलों के रस) देते हुए रोगी को धीरे-धीरे पुनः सामान्य भोजन पर ले आना चाहिए। अधिकतर बच्चों में डायरिया अधिक नहीं होता है। उनके शरीर में पानी की कमी नहीं होती।

निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) से बचने के लिए—पानी में नमक-चीनी मिलाया ल, कच्चे दूध की लस्सी, नमकीन छाछ या कच्चे नारियल का पानी देना चाहिए। गम्भीर डिहाइड्रेशन की अवस्था सूचक लक्षणों जैसे बच्चे का मुँह व जीभ सूखना, रस का असामान्य लगना, बच्चे का अधिक बीमार, चिड़चिड़ा या निढाल लगना, खाने में आँव या खून आना, उल्टी आना, सामान्य से कम मूत्र करना, आदि में जदीक के स्वास्थ्य केन्द्र जहाँ ओ. आर. एस. (ओरल रीहाइड्रेशन साल्ट सोल्यूशन) एवं स्वास्थ्य संगठन के फार्मूला के अनुसार ग्लूकोज, नमक, खाने का सोड़ा, पोटेशियम क्लोराइड के मिश्रण के रूप में उपलब्ध रहता है अथवा अस्पताल ले जाने की आवश्यकता पड़ सकती है। अन्यथा घर पर ही इलाज हो जाता है।

निर्जलीकरण (रिहाइड्रेशन) के लक्षण अर्थात् जीभ का गीला व नरम होना, तालुका ऊपर उठ जाना, आँखें ठीक अवस्था में होना तथा आँसू आना, चमड़ी को पकड़कर खींचने के बाद पूर्व-अवस्था में आ जाना, कम से कम दो बार मूत्र ठीक से होना, नास की तीव्रता कम हो जाना, आदि लक्षण बच्चे के स्वस्थ होने के सूचक है।

७. ज्वर कैसा भी क्यों न हो

गर्मियों में—तुलसी की पत्तियाँ ग्यारह, काली मिर्च सात दोनों को ६० ग्राम जल रगड़कर प्रातः और सायं रोगी को पिलायें। बरसात और सर्दियों में यह १२५ ग्राम जल में उबालकर आधा रह जाने पर रोगी को पिलाएँ। काली मिर्च थोड़ी टूटकर डालनी चाहिए। बारह साल से कम आयु वाले बच्चों को चौथाई मात्रा (तीन तुलसी की पत्तियाँ, दो काली मिर्च) दस ग्राम पानी में पीसकर आयु को ध्यान में रखते हुए दें। मिठास के बिना काम न चले तो दस ग्राम मिश्री का चूर्ण डाल सकते हैं। आवश्यकतानुसार दो दिन से सात दिन तक पिलाएँ।

दूसरी विधि—सात तुलसी की पत्तियाँ, सात काली मिर्च और सात बताशे (दस ग्राम मिश्री) तीन कप पानी में डालकर उबालें। एक कप रह जाने पर गरम पीकर बदन ढककर दस मिनट लेट जाएँ। बुखार, फ्लू, मलेरिया, सर्दी का जुकाम हरात में रामबाण है। आवश्यकतानुसार दिन में दो बार प्रातः एवं रात्रि सोते से दो-तीन दिन लें।

सहायक उपचार—(१) वात और कफ ज्वर में उबालकर ठंडा किया हुआ पिलाना चाहिए। औटाया हुआ जल वात तथा कफ ज्वर नष्ट करता है। जो औटते-औटते धीरे-धीरे झाग रहित तथा निर्मल हो जाए तथा आधा शेष रह उसे ही औटा हुआ जल या 'उष्णोदक' समझना चाहिए। आयुर्वेदानुसार (क) किलो का पाव भार पका हुआ गरम जल कफ-ज्वर का नाश करता है। (ख) किलो का तीन पाव गरम जल पित्त-ज्वर का नाश करता है। (ग) एक-दो बार उबला हुआ पका जल रात्रि में पीने से कफ, वात और अजीर्ण नष्ट होते हैं। (घ) न्यूमों में २५० ग्राम जल में एक लौंग डालकर दस मिनट तक उबालें। साठ ग्राम को से यह पानी दिन में दो-तीन बार रोगी को दें। अत्यन्त लाभप्रद है। (२) सभी में बेदाना (मीठा अनार) बिना किसी हिचक के दिया जा सकता है। इससे ज्वर समय की प्यास भी शांत होती है। ज्वर में साबूदाना, दूध, चीकू, मौसमी पथ (३) **ज्वर उतारने के लिए**—(क) हथेलियों और पगतलियों को घिया के गोल दु से उंगलियों की तरफ झाड़ते हुए मलें अथवा कपड़े से उंगलियों की तरफ झाड़ें (ख) कागजी नींबू के पेड़ की पत्तियाँ लेकर हाथ से मसलकर महीन कपड़े में बाँध बुखार वाले रोगी के नाक के पास ले जाकर सूँघाएँ। कम से कम सुबह-शाम सुंघ एक तीन साल की बच्ची का बीस दिन पुराना और भीतरी बुखार नींबू के पेड़ पत्तियाँ सूँघने मात्र से उतर गया।

१८. जीर्ण ज्वर

तुलसी की पत्तियाँ सात, काली मिर्च चार, पीपर (पिप्पली) एक—तीनों वर को ६० ग्राम पानी के साथ बारीक पीसकर दस ग्राम मिश्री मिलाकर नित्य खाली पेट रोगी को पिलाएँ तो महीनों का ठहरा हुआ जीर्ण-ज्वर ठीक हो जाता है। आवश्यकतानुसार दो-तीन सप्ताह पिलाएँ।

विकल्प—प्रातः सायं दूध में दो छोटी पीपल डालकर औटाएँ और फिर पानी निकालकर दूध का मिश्री के साथ सेवन करें तो उस दूध में पीपल के औषधीय गुण आ जाते हैं तथा वह सब प्रकार के जीर्ण-ज्वरों में हितकारी सिद्ध होता है। दूध लोहा का अभाव होता है इसलिए दूध में छोटी पीपर डालकर पकाने से दूध कैल्शियम और लौह की मात्रा बढ़ जाती है।

१९. मलेरिया

फूली हुई फिटकड़ी के चूर्ण में चार गुना पीसी हुई खाँड या चीनी अच्छी मिला लें। दो ग्राम की मात्रा गुनगुने पानी से दो-दो घंटे बाद तीन बार लें। खुराकों के लेने से ही मलेरिया नहीं रहेगा। बुखार तब भी रहे तो आवश्यकतानुसार

एक-दो खुराकें और ली जा सकती है। मलेरिया तथा तीसरे और चौथे रोज आने वाले बुखार में अचूक है। यह दवा कुनैन से भी अधिक लाभदायक है और किसी प्रकार गर्मी-खुश्की नहीं करती।

विशेष—कम्प-ज्वर में बुखार आने से एक घंटा पहले दें तो उत्तम है। वैसे दवा लेते समय बुखार हो या न हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

सावधानी—गर्भवती स्त्री को यह औषधि कदापि न दें।

विकल्प—तुलसी की सात पत्तियाँ और काली मिर्च के सात दाने एक साथ मिलाकर चबाने से पाँच बार में मलेरिया जड़ से चला जाता है। दिन में तीन बार लें। सात-सात तुलसी की कोमल पत्तियाँ दिन में तीन बार चबाने से भी मलेरिया और पुराना से पुराना बुखार कुछ ही दिनों में जड़ से चला जाता है। **अन्य विधि**—६० ग्राम तुलसी (श्यामा) की पत्ती तथा ६० ग्राम काली मिर्च दोनों को बराबर वजन मिलाकर पाँच घंटे तक सिल पर पीसकर जल मिलाकर एक ग्राम की तीन गोलिएँ बनाकर प्रातः एक गोली, दोपहर एक गोली, शाम एक गोली, देने से पसीना आकर ज्वर उतर जाता है। यह प्रयोग श्रीरामवटी के नाम से पं. प्रयागदीन शर्मा वैद्य, गोरईगंज, लखनऊ द्वारा अनुभूत है। ज्वर से पूर्व एक गोली देने पर भी पसीना आकर ज्वर उतर जाता है। बुखार का पथ्य पालन करें।

विशेष—(१) तुलसी की चार पत्तियाँ प्रतिदिन प्रातःकाल सेवन करने से मलेरिया से बचा जा सकता है। (२) तुलसी की चार पत्तियाँ और चार काली मिर्च रोज खाने से मौसमी बुखार दूर होता है।

१००. मलेरिया बुखार की खास दवा—भुना नमक

सादा खाने का नमक पिसा हुआ लेकर तवे पर (धीमी आंच पर) इतना सेंके कि उसका रंग धुंवाडिया यानि काला भूरा (कॉफी के समान) हो जाए। ठण्डा होने पर शीशी में भर लें। बस दवा तैयार है जो कि मलेरिया, विषम-ज्वर, एकांतरा-पारी तिजारी, चौथारी बुखारों की खास दवा है। ज्वर आने से पहले, छः ग्राम (एक चाय का चम्मच या अधिक मगर कम न हो) भुना नमक एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर लें तथा ज्वर उतर जाने पर भी छः ग्राम भुना नमक गर्म पानी से सेवन करना जरूरी है। बस, इन दो खुराकों के लेने मात्र से बुखार उतर जायेगा और फिर नहीं लौटेगा। अगर दूसरी बार बुखार फिर आ जाये तो भी यही प्रयोग किया जाए, तीसरी बार बुखार कतई नहीं आता है।

अनुभव—डॉ. मोहनलाल जैन, अंधेरी (पूर्व) मुम्बई द्वारा स्वानुभूत है। वे लिखते हैं, “बहुत वर्षों पूर्व १९३४-३५ में जब मुझे १५ दिनों तक मलेरिया बुखार ने घेरा और डाक्टरों के एल्गा और कुनीन मिक्सचरों से कोई फायदा न हुआ तो मेरा ध्यान महात्मा गाँधी जी के एक लेख पर गया जिसमें उन्होंने लिखा था कि विश्व युद्ध १९१४ में जर्मनी, हंगरी, आस्ट्रिया, पौलेण्ड के फौजियों ने मलेरिया फैलाने पर उपरोक्त

प्रकार से नमक का प्रयोग किया, वे सभी लोग मलेरिया से बचे और दूसरे लोग जो अन्य दवाइयों पर निर्भर रहे उनमें बहुतायत से लोग मर गये। इसलिए भारत के गरीब तबके के लोगों को बुखार निवारणार्थ भुने नमक का प्रयोग सस्ता और अमोघ है। एक इसी प्रकार का लेख अंग्रेज सरकार द्वारा भारतीय समाचार (हिन्दी) में पढ़ा था। लाहौर से निकलने वाला उस वक्त के सिविल एण्ड मिलिट्री गजट में इस आशय का लेख प्रकाशित हुआ था। वे आगे लिखते हैं, "मैंने चढ़े हुए बुखार में ६ ग्राम उपरोक्त तैयार नमक (थोड़ा अजवायन + थोड़ा हल्दी चूर्ण मैंने उसमें अपनी ओर से मिला दिया ताकि कोष्ठस्थ वायु निकले और संचित मल खिसके) को गर्म पानी से लिया। दो मिनट में उल्टी हुई। खूब चिकना पानी निकला। कुछ राहत लगी। फिर छः ग्राम चूर्ण पानी से लिया तो पाखाने की हाजत हुई और २-२ घंटे से चार बार पाखाना हुआ। खूब नींद आई। इसके पश्चात् कभी बुखार नहीं आया, ५० साल हो गये हैं।" मेरे प्रयोग कई मरीजों पर और मेरे खुद पर आजमाएँ हुए हैं। अनुभव बताने के लिए इतना लम्बा लिखा है, माफ करें।"

इसके अतिरिक्त उपरोक्त चूर्ण (अर्थात् भुना नमक + अजवायन + हल्दी) उदरशूल, पुरानी कब्जियत, कृमि-दोष आदि में लाभदायक (आजमाकर) पाया है।

विशेष—(१) अधिक उच्च रक्तचाप के रोगी और वृद्धों के लिए उपरोक्त नमक का प्रयोग न करे या सावधानीपूर्वक करें। (२) यह औषधि खाली पेट गुण करती है अतः इस बात का ध्यान रखना जाना चाहिए कि रोगी कुछ न खाये और उसे ठण्ड न लगने पाये। अधिक प्यास लगने पर उबाल कर ठण्डा किया हुआ थोड़ा सा पानी दिया जा सकता है। यथासंभव नमक की पहली खुराक लेने के ४८ घंटे बाद दूध या चाय या पटोलिया लेकर धीरे-धीरे बुखार का उचित परहेज करते हुए साधारण खुराक पर आएँ। (३) पेट में हवा भर जाने पर पिसी हुई हल्दी एक ग्राम और नमक एक ग्राम मित्राकर गर्म पानी से लेने से भी हवा खारिज होकर पेट हल्का हो जाता है।

भुने नमक की अन्य विधि द्वारा मलेरिया-निवारण—श्री महानन्दजी द्वारा एक सुप्रसिद्ध और अनुभवी वैद्य के परामर्श पर निम्नलिखित भुने नमक का प्रयोग करने से मलेरिया के रोगियों को निन्यानवे प्रतिशत सफलता मिली—

रोजाना इस्तेमाल में लाये जाने वाले साफ नमक को साफ-सुथरी लोहे की कड़ाही या तवे पर अच्छी तरह भून लिया जाए, इतना कि वह भूरे रंग का हो जाए। बच्चे के लिए आधा और जवान व्यक्ति के लिए पूरा चम्मच यह नमक लेकर एक गिलास पानी में उबाल लें। जब नमक पानी में भली प्रकार घुल जाए तो इसे गुनगुना ही रोगी को उस समय पिला देना चाहिए जबकि उसे बुखार न चढ़ा हुआ हो। इससे नब्बे प्रतिशत रोगियों को बुखार दोबारा चढ़ेगा ही नहीं और यदि किसी कारण बुखार न उतरे तो नमक का यही इलाज करें। तीसरी भात्रा की बिल्कुल आवश्यकता नहीं पड़ेगी। हाँ, रोगी को सर्दी से बचाने की ओर अधिक ध्यान देना चाहिए।

यूरोप के डाक्टर ब्रोक का कहना है कि जब वह हंगरी और दक्षिणी अमेरिका के प्रान्तों में घूमता था तब मलेरिया बुखार दूर करने के लिए नमक का यह नुस्खा बड़ी सफलतापूर्वक उपयोग किया करता था।

इस दवा का वास्तविक लाभ भूखे पेट सेवन करने से ही होता है। इसलिए इसका सेवन हमेशा खाली पेट ही करना चाहिए। पिछले १८ वर्षों में सैकड़ों रोगियों पर इस दवा का प्रयोग मैं कर चुका हूँ। जिन लोगों ने नियमानुसार इस दवा का सेवन किया और उचित परहेज रखा उनमें से शायद ही कोई निराश हुआ हो।

सभी ज्वरों में पथ्यापथ्य—ज्वर के प्रारम्भ में रोगी को अन्न न देकर केवल तरल पदार्थ या फल देना अच्छा रहता है जैसे दूध, चाय (यथासम्भव तुलसी चाय) मौसमी या मौसमी का रस (बिना बर्फ आदि मिलाए ही) नारियल का पानी, नीबू-पानी, चीकू, पपीता, आलूबुखारा आदि। आयुर्वेदानुसार मैदे की बनी वस्तुएँ, बिस्कुट, डबल रोटी आदि भी बुखार की हालत में देना ठीक नहीं है। इनकी जगह मूँग की दाल का पानी, साबूदाना-दूध दे सकते हैं। या फिर भुने हुए गेहूँ के आटे का घोल (पटोलिया) बनाकर रुचि के अनुसार आधा कप की मात्रा में एक-दो बार दे सकते हैं। पटोलिया बनाने की विधि—थोड़े से गेहूँ के आटे में कुछ बूँदें देशी घी की डालकर हल्की आंच पर गुलाबी-गुलाबी भुन लें और उसमें इतना गर्म पानी मिलाएँ कि पतला तरल घोल सा बन जाएँ। भुने आटे में गर्म पानी मिलाते समय किसी करछी से अच्छी तरह हिलाते रहें ताकि आटे की डलियाँ न रहने पाएँ और घोल गाढ़ा और एक सार बन जाए। फिर इसमें आवश्यकतानुसार दूध-शक्कर या अकेली शक्कर या नमक मिलाकर लें। यही सुपाच्य पटोलिया है। बुखार कम हो जाने पर या उतर जाने पर खिचड़ी, गेहूँ का दलिया (या खादी भण्डार से प्राप्त पोषांकुर-सूजी) अंगूर, सेव आदि सुपाच्य आहार दें। बुखार के दौरान पानी खूब पिलाएँ लेकिन उबालकर ठण्डा किया हुआ और थोड़ी-थोड़ी मात्रा में घूँट-घूँट करके बार-बार देना चाहिए। बुखार पूरी तरह उतर जाने के बाद धीरे-धीरे तरल के स्थान पर ठोस आहार जैसे एकाध पतला फुलका, तोरई, टिण्डा, परवल, घिया, चौलाई, बथुआ, मेथी, सब्जियाँ (कम मसाले वाली), मूँग की दाल, मूँग की मंगोड़ी (बड़िया) की सब्जी, मसूर की दाल, टमाटर, प्याज का सलाद दे सकते हैं। ध्यान रहे कि बुखार के रोगी को कोई भी खाद्य पदार्थ भर पेट न खिलाएँ बल्कि थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार करके दें। बुखार में पोदीना के १० पत्ते और १० मुनक्का शाम को २०० ग्राम पानी में भिगो देने के बाद प्रातः मसल छानकर पीना बहुत लाभप्रद रहता है। इससे उदर विकार, अपच और मन्दाग्नि में लाभ होता है। भूख न लगने की दशा में और स्वाद सुधारने के लिए भोजन के दस-पन्द्रह मिनट पहले छिले अदरक की कतरन, एक-दो ग्राम मात्रा में, नमक लगाकर खाएँ अथवा टमाटर काटकर काला या सैधा नमक मिलाकर खाएँ अथवा चार-पाँच मुनक्का के दाने (बीज निकालकर) पीस-मसलकर जरा काला या सैधा नमक मिलाकर खाएँ। नीबू के आधा भाग पर काला नमक या

काली मिर्च लगाकर हल्की आंच पर तवे पर रखकर गर्म होने को रख दें। जब उस नींबू का रस खदबद करने लग जाए तब गर्म तवे से नीचे उतारकर धीरे-धीरे उसे चूसने से मुँह का स्वाद सुधरता है। बुखार के बाद की कमजोरी दूर करने के लिए, दूध में खजूर (४-५ दाने) उबालकर अथवा शहद एक-दो चम्मच की मात्रा में दिन में दो बार ली जा सकती है। बच्चों को खसरा, चेचक आदि के बाद की दुर्बलता मिटाने के लिए एक छुआरा दूध में उबालकर वह दूध दिन में दो बार देना चाहिए। बुखार पूरी तरह ठीक होने तक (१) रोगी को पूर्ण विश्राम करना चाहिए। (२) रोगी को हमेशा ठण्डे तेज हवा के झोंकों से बचाना चाहिए। (३) १०३° से अधिक बुखार होने पर रोगी के माथे पर शीतल जल से कपड़ा भिगोकर पट्टी रखें। बुखार उतरने पर रोगी कमजोर हो जाता है अतः उसे हवा से बचाते हुए बन्द कमरे में गीले तौलिए से उसका शरीर पौछ देना चाहिए। (४) प्यास अत्यधिक सता रही हो तो तीन-चार चम्मच सौंफ को एक गिलास पानी में एक घंटा भिगोकर वह पानी घूंट-घूंट कर पीने को दें। (५) ज्वर के बाद होठों का पकना व फटना—जीरे को पानी के साथ महीन पीसकर ४-४ घंटे में होठों पर लेप करने से वे ठीक हो जाते हैं। (६) दूध यदि हजम न होता हो तो उबालते समय कुछ सौंफ के दाने डालकर अथवा एक-दो छोटी पीपर डालकर उबालें। वह दूध हल्का और सुपाच्य हो जाता है। पीपर का दूध पुराना ज्वर दूर करने में सहायक होता है। ज्वर में उपरोक्त पथ्यापथ्य का ध्यान रखने से शीघ्र और स्थायी लाभ होता है।

१०१. हर तरह के बुखार में एक प्रभावशाली योग

(१) सौंठ (२) छोटी पीपर (३) काली मिर्च, (४) सैंधा नमक, (५) अजमोद (६) सूखा पोदीना (७) पित्त पापड़ा, (८) नीम गिलोय—प्रत्येक ६-६ ग्राम लें और साफ करने के बाद अलग-अलग प्रत्येक का दरदरा चूर्ण बना लें।

यदि तेज बुखार हो अर्थात् यदि ताप १०१° से अधिक हो तो सभी आठों औषधियों के चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर काम में लाएँ। परन्तु यदि कम बुखार अर्थात् १०१° तक ज्वर में नीम गिलोय २/३ मात्रा में अर्थात् ४ ग्राम (६ ग्राम के स्थान पर) इस नुस्खे में मिलाकर प्रयोग करें।

सेवन-विधि—उपरोक्त चूर्ण बड़ों के लिए छः ग्राम (बच्चों के लिए ३ ग्राम) की मात्रा लेकर थोड़े (६० ग्राम) पानी के साथ मिलाकर बारीक पीस लें और ऐसा घोल या घासा बना लें जो न गाढ़ा हो और न पतला ही। यह घासा जितना बारीक पीसेंगे, घोंटेंगे, उतना ही यह अधिक प्रभावशाली होगा। इस घासा को किसी काँसे की कटोरी को थोड़ा गर्म कर उसमें डालें ताकि यह काँसी-तप, अर्थात् थोड़ा गुनगुना हो जाए। काँसे की कटोरी न मिले तो पीतल की कलई वाली कटोरी काम में लाएँ। फिर इस गुनगुने घासे को रोगी को खाली पेट जरा साधारण नमक डालकर फौरन एक घूंट में रोगी को पिला दें। बच्चों को ऊपर से एक-दो चम्मच सादा पानी या एक-दो

नुक्का खिला सकते हैं। इस घासा को रोगी को सुबह खाली पेट देने से ३-४ दिन ही हर तरह का बुखार उतरता है। इसी के सेवन से कुछ ही दिनों में साल भर का जीर्ण-ज्वर भी नष्ट हो जाता है।

विशेष—(१) विशेष परहेज—काचरी नहीं खाएँ। (२) हल्का सुपाच्य आहार लें और बुखार के पथ्यापथ्य का पालन करें। (३) यह नुस्खा श्री रणजीतमल खिवसरा, जयपुर द्वारा खूब अनुभूत है।

१०२. जीर्ण ज्वर और कफ ज्वर

किसी मिट्टी के बर्तन में १० ग्राम अजवायन और २ लैंडी पीपर (बड़ी पीपर) आधा कप पानी में आठ पहर भिगो दें। प्रातः उसी पानी में अजवायन और पीपर को घोटकर घासा बना लें। रोजाना प्रातः यह घासा बनाकर आवश्यकतानुसार लगातार पन्द्रह दिन तक लेने से पुराने से पुराना बुखार भी छूट जाता है। कफ-ज्वर में विशेष प्रभावशाली है।

अन्य विधि—१० ग्राम अजवायन मिट्टी के कोरे बर्तन में ५०० ग्राम पानी में भिगो दें और उस बर्तन को दिन में छाया वाले स्थान में व रात को ओस में खुले में रखें। दूसरे दिन प्रातः उसका निथरा हुआ पानी रोगी को पिला दें। इस प्रकार अजवायन के पानी के सेवन से कुछ ही दिनों में कफ-ज्वर उतरता है। इसके अतिरिक्त इससे पुरानी कब्ज, पेशाब का पीलापन, जिगर, आमाशय व कफज विकार और पसली की सूजन आदि शिकायतें भी दूर होती हैं।

१०३. क्रोध की अधिकता

दो पके मीठे सेव बिना छीले प्रातः खाली पेट चबा-चबाकर खाने से गुस्सा शान्त होता है। पन्द्रह दिन लगातार खायें। थाली बर्तन फैंकने वाला और पत्नी और बच्चों को मारने पीटने वाला क्रोधी व्यक्ति भी क्रोध से मुक्ति पा सकेगा।

विशेष—जिन व्यक्तियों के मस्तिष्क और स्नायु दुर्बल हो गये हो और जिन विद्यार्थियों को पाठ याद नहीं रहता हो तो इसके सेवन से थोड़े दिनों में दिमाग की कमजोरी दूर होती है और स्मरण शक्ति बढ़ जाती है। साथ ही दुर्बल मस्तिष्क के कारण सर्दी-जुकाम बना रहता हो, वह भी मिट जाता है। कहावत है—
“एक सेव रोज खाइए, वैद्य डाक्टर से छुटकारा पाइए।”

विकल्प—आँवले का मुर्ब्बा एक नग प्रतिदिन प्रातःकाल खायें और शाम को गुलकंद एक चम्मच खाकर ऊपर से दूध पी लें। बहुत क्रोध आना बन्द होगा।

१०४. नींद बहुत आना और सुस्ती आना

पढ़ते समय नींद आती हो और सिर दुखता हो तो पान में एक लौंग डालकर चबा लेनी चाहिए। इससे सुस्ती और दर्द में कमी होगी। नींद अधिक नहीं सताएगी।

विकल्प—यदि पढ़ते समय अथवा रात को देर तक पढ़ते रहने के प्रातःकाल सिरदर्द की शिकायत हो तो नींबू की चाय बनाकर पीयें। बिना दूध चाय बनाकर (चाय की पत्ती उबालने के बाद चाय के एक कप पानी में दूध मिलाकर) उसमें दूध डालने की बजाय एक नींबू का रस डाल दें। इस चाय को से दिमागी तनाव दूर होता है और ताजगी आती है। आप दिन भर सुस्ती के लिए पर स्फूर्ति का अनुभव करेंगे।

सहायक उपचार—अतिनिद्रा बालों के लिए वज्रासन का (पृष्ठ १३३) अभ्यास परमोपयोगी है। यह आसन मन की चंचलता दूर करने में भी सहायक है। पढ़ते-लिखते मन न लगने वाले विद्यार्थियों को इस आसन से पढ़ना चाहिए।

१०५. अनिद्रा (नींद न आना)

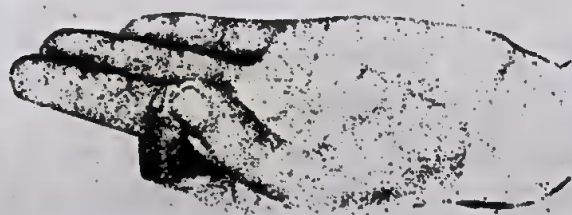
तरबूज के बीज की गिरी और सफेद खसखस अलग-अलग पीसकर वात वजन मिलाकर रख लें। तीन ग्राम औषधि प्रातः एवं सायं लेने से रात में नींद आती है, रक्त का दबाव कम होता है और सिर दर्द ठीक होता है। आवश्यकतानुसार एक से तीन सप्ताह तक लें।

विकल्प—(१) खसखस छः ग्राम, २५० ग्राम पानी में पीसकर कपड़े से छान लें और मिश्री २५ ग्राम मिलाकर प्रातः या सायं चार बजे नित्य एक बार लें। अनिद्रा दूर होगी। आवश्यकतानुसार एक से तीन सप्ताह तक लें। (२) तीन ग्राम पोदीना पत्तियाँ (अथवा डेढ़ ग्राम सूखी पत्तियों का चूर्ण) २०० ग्राम पानी में दो घण्टा उबालकर छान लें। गुनगुना रहने पर इस पोदीना की चाय में दो चम्मच शर्करा डालकर नित्य रात में सोते समय पीने से गहरी और मीठी नींद आती है। आवश्यकतानुसार तीन चार सप्ताह तक लें।

सहायक उपचार—(१) नींद कम या देर से आती हो तो सोने से पहले पैरों को हल्के गर्म पानी से धोकर साफ कर लेना चाहिए। (२) पैरों के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करने से नींद गहरी आती है। (३) सिर में बादाम रोगन या आंव या ब्राह्मी तेल की मालिश करने से नींद अच्छी आती है। (४) रात्रि सोने से पहले सरसों का तेल गुनगुना करके उसकी चार-चार बूंदें दोनों कानों में डालकर साफ पट्टी लगाकर सोने से गहरी नींद आती है। (५) रात को सोने से पहले रुई का एक टुकड़ा सरसों के तेल से तर करके नाभि पर रखने और ऊपर से हल्की पट्टी बाँध लेने से गहरी निद्रा आती है। (६) सोते समय पाँव गर्म रखने से नींद अच्छी आती है विशेषकर सर्दियों में। (७) जिन्हें नींद न आती हो या गहरी नींद के लिए तरसते हों उन्हें अपने हर भोजन के साथ कच्चा प्याज जरूर खाना चाहिए। केवल रात्रि भोजन में प्याज का सलाद लिया जाय तो भी नींद अच्छी आयेगी। (८) नींद न आने पर चिन्ता या टेंशन हो, नशा करने का मन हो, घबराहट हो तो इसकी आवश्यक दवा है—लेटकर या बैठकर, जब तक आराम न हो जाए, मन में उल्टी गिनती १०

से १ तक (१००, ९९, ९८ ... १) गिनें। यह इलाज आयुर्वेदाचार्य पं. प्रभुनाथ शास्त्री (बनारस वाले) शनि मंदिर के पास, चौक बाजार, बुरहानपुर-४५०३३१ ने जन-कल्याणार्थ भेजा है। (९) अनिद्रा रोग में शंखपुष्पी श्रेष्ठ औषधि सिद्ध हुई है। आदत डालने वाली नींद की गोलियों की तुलना में शंखपुष्पी अधिक उत्तम है क्योंकि यह मानसिक तनाव को शान्त कर तथा हृदय पर अवसादक प्रभाव डालकर दुष्प्रभाव रहित नींद लाती है। इस सम्बन्ध में अधिक जानकारी के लिए देखें 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' पृष्ठ ८०-८३ पर 'शंखपुष्पी सर्वोत्तम मेध्य रसायन'। थायराइड ग्रन्थि के अतिस्त्राव से उत्पन्न अनिद्रा, घबराहट व कम्पन जैसी उत्तेजनापूर्ण स्थिति शान्त करने में शंखपुष्पी का प्रयोग अत्यन्त सफल सिद्ध हुआ है। स्त्राव संतुलन बनाए रखना इस औषधि का प्रमुख कार्य है। सेंट्रल ड्रग इन्स्टीट्यूट के वैज्ञानिकों के अनुसार शंखपुष्पी सीधे थायराइड की कोशिकाओं पर प्रभाव डालकर स्त्राव का नियमन करती है तथा साथ ही एलोपैथिक एन्टीथायराइड दवा के सेवन से उत्पन्न दुष्प्रभावों को भी यह दूर करने में सक्षम है। (१०) ज्ञान-मुद्रा—हाथ के अंगूठे के पास वाली पहली अंगुली अर्थात् तर्जनी अंगुली तथा अंगूठे के अग्रभाग को परस्पर स्पर्श करने पर (परस्पर जोर से दबाने की जरूरत नहीं है) ज्ञान मुद्रा बन जाती है। इस मुद्रा का दोनों हाथों से और अधिक-से-अधिक समय अर्थात् चलते-फिरते, बिस्तर पर लेटे हुए या कहीं बैठे हुए अभ्यास करना चाहिए। पुराने अनिद्रा रोग को दो-तीन दिन में ही ज्ञान मुद्रा के अभ्यास से ठीक किया जा सकता है। नींद न आने के रोग के अतिरिक्त स्मरणशक्ति कमजोर होना, क्रोध, पागलपन, अत्याधिक आलस्य, चिड़चिड़ापन, चिन्ता या टेन्शन, डिप्रेशन, घबड़ाहट आदि मस्तिष्क के संपूर्ण विकार दूर करने, एकाग्रता बढ़ाने और स्नायुमण्डल को शक्तिशाली बनाने के लिए भी ज्ञान-मुद्रा परमोपयोगी है।

ज्ञान मुद्रा का चित्र



“हितभुक, मितभुक, ऋतभुक”

अर्थात् जीने के लिए हितकर भोजन खाओ। भूख से थोड़ा कम खाओ। नेकी और हक की कमाई का खाओ, क्योंकि “जैसा खाये अन्न, वैसा ही होगा मन।” मत भूलों कि हम खाने के लिए नहीं जीते, जीने के लिए खाते हैं। तीन सूत्रों के पालन से तन-मन की शुद्धि होकर सहज ही रोगमुक्ति और स्वास्थ्य प्राप्ति का लाभ मिल सकता है। अंग्रेजी में भी कहावत है—‘Diet cures more than Doctors.’

पथ्य का महत्त्व

(१) पथ्येसति गदार्त्तस्य किमौषध निषेवणैः ।

पथ्ये असति गदार्त्तस्य किमौषध निषेवणैः ॥

अर्थात् परहेज और पथ्य से रहने वाले के लिए औषधि सेवन की क्या आवश्यकता? पथ्य-पालन और सम्यक आहार-विहार अपनाने से वह पहले तो रोगी नहीं होता, अतः औषधि की आवश्यकता नहीं पड़ती और दुर्भाग्यवश यदि बीमार पड़ भी जाये तो परहेजपूर्वक रहने से एक तो रोग का आक्रमण साधारण होता है, दूसरे पथ्य पालन करने से रोग अपने आप ठीक हो जाता है। अतः औषधि उसके लिए व्यर्थ है। इसके विपरीत अच्छी से अच्छी औषधि सेवन करते हुए यदि पथ्य-पालन न किया जाये तो औषधि लाभ नहीं करेगी और औषधि तब भी उसके लिए व्यर्थ है क्योंकि रोगों का कारण—अपथ्यपालन और मिथ्या आहार-विहार—के रहते हुए और कारण के नष्ट किए बिना रोगी रोगमुक्त न हो सकेगा। इस प्रकार पथ्य का पालन और अपथ्य का त्याग यानि परहेज-पालन का महत्त्व औषधि सेवन की अपेक्षा कहीं अधिक है।

(२) विनापि भेषजैर्व्याधि पथ्यादेव निवर्तते ।

न तु पथ्य विहीनस्य भेषजानां शतैरपि ॥

यदि पथ्य पालन किया जाय तो बिना औषधि के भी रोग दूर हो सकता है किन्तु यदि पथ्य का पालन न किया जाय तो सैकड़ों औषधियाँ भी रोग नाश करने में समर्थ नहीं हो सकती। किसी कवि ने कहा है—

“यदि अपथ्य नियमित करते हैं, तो औषध क्या कर सकती।”

विशेषातिविशिष्ट योग

१. कायाकल्प के समान नवजीवन प्रदाता योग

हरे आँवलों को कुचलकर या कटुकस कर कपड़े से छानकर आँवलों का रस निकाल लें। तत्पश्चात् १५ ग्राम (तीन चायवाला चम्मच) हरे आँवलों के रस में १५ ग्राम शहद मिलाकर प्रातः व्यायाम के बाद पी लें। इसके पश्चात् दो घंटे तक कुछ न लें। हरे आँवलों के मौसम में निरन्तर डेढ़-दो मास इसे लेते रहने से काया पलट जाती है। सभी रोगों से बचे रहने के इच्छुक लोगों के लिए यह एक श्रेष्ठ योग है और कायाकल्प के समकक्ष है।

विशेष—(१) इसके सेवन से वीर्य विकार नष्ट होते हैं। प्रमेह एवं मूत्र-गडबड़ी ठीक होती है। पेशाब में धातु जाने का रोग अच्छा होता है। वीर्य पुष्टि और वीर्य के विकार नष्ट करने वाली इसके बराबर शायद ही कोई दूसरी औषधि हो। (२) इससे आमाशय को बल मिलता है और शरीर में नए रक्त का निर्माण होता है। (३) सेवन-काल में ब्रह्मचर्य पालन करें और तेल, मिर्च, खटाई, गरिष्ठ और तले पदार्थों से परहेज करें। (४) सोम रोग की शिकार महिलाएँ जिनकी पेशाब रोकने की क्षमता के क्षय हो जाने से चेहरा बिल्कुल निस्तेज हो गया हो और मूत्रस्राव बहुत अधिक होता हो, इस प्रयोग से उनका सोम रोग नष्ट होकर सौंदर्य लौट सकता है। (५) मासिक धर्म की अवधि में अनियमितता और मासिक धर्म की गडबडियों में डाक्टरों के पास भागने से पहले आज इसे आजमा कर देखे तो नब्बे प्रतिशत मामलों में यह प्रयोग प्रणाली को स्वाभाविक दशा में ले आता है। (६) सिरदर्द, नेत्ररोग आदि अनेकानेक रोगों से छुटकारा प्राप्त होकर नवजीवन प्राप्त होता है। (७) उपरोक्त प्रयोग के साथ यदि आँवलों या त्रिफला-जल से आँखों को धोते रहने से मोतियाबिन्द को आराम मिलता है। विटामिन 'ए' के कारण आँवला आँखों की ज्योति स्थायी रखने, बढ़ाने तथा खोई हुई रोशनी पुनः लौटाने में समर्थ है। आँवला के निरन्तर प्रयोग से ८०-९० वर्ष की आयु में भी नजर तेज रहती है। (८) ताजे हरे आँवलों को चबाने से मुख की गर्मी शान्त होती है, आँखें स्वस्थ रहती हैं, कब्ज दूर होती है, दिल और दिमाग की शक्ति बढ़ती है व चेहरे पर नयी रौनक आती है। एक ताजा आँवले में नारंगी की अपेक्षा बीस गुना विटामिन 'सी' होता है। अतः अक्षयनवमी से जब तक हरा आँवला प्राप्त हो, सेवन करने से दीर्घायु, मेधा और जवानी प्राप्त की जा सकती है।

बसन्त ऋतु में आँवले का सेवन विशेष लाभदायक होता है। (१) महर्षि चरक मत है कि जगत में जितनी भी 'रसायन' औषधियाँ हैं उन सबमें आँवला उत्कृष्ट है क्योंकि इसमें जितने रोग निवारक, रक्तशोधक और आरोग्यवर्धक गुण हैं, उतने किसी अन्य वस्तु में नहीं।

२. गैस ट्रबल (Gas Trouble)

काली हरड़ (छोटी हरड़, बाल हरड़, जौ हरड़, जंग हरड़) को पानी से धोकर किसी स्वच्छ कपड़े से पौछ साफ करके रख लें। दोनों समय भोजन के पश्चात् एक हरड़ को मुँह में रखकर चूस लिया करे। लगभग एक घंटे में हरड़ मुँह में घुल जाते हैं। यह गैस और कब्ज के लिए सर्वश्रेष्ठ औषधि है।

विशेष—(१) इससे गैस की शिकायत दूर होती है। शौच खुलकर आता है। भूख खूब लगने लगती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। जिगर के रोग तथा अन्तर्द्वार की वायु नष्ट होती है। रक्त शुद्ध होता है। चर्म रोग नहीं होते। दांत मजबूत होते हैं। निरन्तर कुछ मास सेवन से आँखों के चश्मों का नम्बर भी कम हो जाता है। (२) सिगरेट बीडी पीने का अभ्यास छूट जाता है। (३) यह खुश्की करती है इसलिए दूध या घी का सेवन करते रहना चाहिए। पानी भी कुछ अधिक पीना चाहिए। आवश्यकतानुसार तीन सप्ताह से तीन मास तक प्रयोग करें। (४) साथ ही नियमित व्यायाम तथा सात्विक और सुपाच्य आहार करे। भोजन को निगलने से पहले खूब अच्छी तरह चबाने का अभ्यास डालें। (५) अन्य विधि—यदि कोई ऊपर बतायी गई विधि से काली हरड़ चूसकर सेवन न कर सकें तो उसे रात में दो काली हरड़ २५ ग्राम पानी में किसी कांच के गिलास या मिट्टी के बर्तन में भिगो देने और अगले दिन प्रातः सूर्योदय से पहले पी लेने से भी आशातीत लाभ होगा। स्थायी लाभ के लिए चार छः मास तक सेवन करना चाहिए।

३. अनेक रोगों की एक औषधि तुलसी

तुलसी एक दिव्य पौधा है। तुलसी की पत्तियाँ सर्वरोगनाशक है। इनका प्रयोग विभिन्न रोगों में कई प्रकार से किया जाता है परन्तु नीचे दी गई विधि से तुलसी की पत्तियों को सेवन करने से प्रायः सभी रोग दूर करने में आश्चर्यजनक सफलता मिलती है। तुलसी की पत्तियों के इस्तेमाल के पहले सर्वप्रथम रोगी की आयु, शक्ति, रोग की प्रकृति और मौसम को ध्यान में रखते हुए मध्यम आकार की, तुलसी की पत्तियों की मात्रा तय कर लेनी चाहिए। तुलसी की प्रकृति गर्म है, अतः गर्मी के मौसम में कम मात्रा और सर्दी में कुछ ज्यादा मात्रा लेनी चाहिए यद्यपि कैसर जैसे गम्भीर रोगों में २५ से १०० पत्तियों (बड़ों के लिए) और ५ से २५ पत्तियाँ (बालकों के लिए) ली जा सकती है फिर भी प्रारम्भ में आवश्यकतानुसार २१ से ३५ पत्तियाँ

लेना ही पर्याप्त रहता है। अधिकतर रोगों में सामान्यतः ७ से लेकर ११ पत्तियों (बड़ों के लिए) और ३ से ५ पत्तियों (बालकों के लिए) की खुराक लेने से भी अच्छे परिणाम मिले हैं। एक व्यक्ति का कोढ़ जैसा सात साल पुराना चर्म रोग केवल तीन पत्तियाँ (बारीकतम घोंटी हुई) दैनिक सेवन करने से ही ठीक हो गया। गर्म प्रकृति वालों को अधिक मात्रा में तुलसी की पत्तियों के सेवन से शरीर के भीतर जलन या चेहरे आदि पर कदाचित् गर्मी के दाने निकल जाए तो ऐसी स्थिति में पत्तियों की मात्रा कम कर दें या प्रयोग बन्द कर दें। मात्रा तय करने के बाद आवश्यकतानुसार तुलसी की पत्तियाँ लेकर इस्तेमाल से पहले उन्हें स्वच्छ पानी से साफ कर लेना चाहिए।

तुलसी सेवन की सामान्य विधि—आवश्यकतानुसार ७ से २१ ताजी हरी तुलसी की पत्तियाँ लेकर स्वच्छ खरल या सिलबट्टे (जिस पर मसाला न पीसा गया हो) पर बारीक पीसकर चटनी सी बना लें और इसे ५० से १२५ ग्राम दही में मिलाकर नित्य प्रातः खाली पेट २-३ मास तक लें। ध्यान रहे कि दही खट्टा न हो। यदि दही माफिक न आए तो इस चटनी में एक-दो चम्मच शहद मिलाकर लें। कफ और श्वसन संस्थान के रोगों तथा छोटे बच्चों को बारीक पीसी हुई तुलसी की पत्तियाँ शहद में मिलाकर दें। दूध के साथ भूलकर भी न दें। (अन्य औषधियों के साथ तुलसी की पत्तियों की चाय में दूध मिलाया जा सकता है।) औषधि की पहली मात्रा सुबह दातुन और मुँह साफ करने के बाद खाली पेट लें। आधा-एक घंटे पश्चात् नाश्ता ले सकते हैं। उपरोक्त विधि से दवा दिन भर में एक बार ही लेना पर्याप्त है परन्तु कैंसर जैसे असह्य दर्द वाले और कष्टप्रद जानलेवा रोगों में दिन में २-३ बार भी ले सकते हैं।

दवा सेवन के दिनों में सुपाच्य शाकाहारी प्राकृतिक भोजन करना चाहिए और तेज मिर्च, मसालेदार, चटपटे और तले हुए आहार से बचना चाहिए। साथ ही योग एवं ध्यान, टहलने और लम्बे श्वास की क्रियाओं का अभ्यास किया जाये तो अधिक और शीघ्र लाभ की आशा की जा सकती है।

ऊपर की गई विधि से आवश्यकतानुसार दो-तीन सप्ताह से लेकर दो-तीन मास तक तुलसी का सेवन करने से सर्दी, ताजा जुकाम या जुकाम की प्रवृत्ति, जन्मजात जुकाम, साइनसाइटिस, खाँसी, श्वास रोग, बच्चों का दमा, स्मरण शक्ति की कमी, पुराना से पुराना सिरदर्द, नेत्र-पीड़ा, उच्च अथवा निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, रक्त में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, अम्लता, पेचिश, मंदाग्नि, कब्ज, गैस, पेटिक अल्सर, अल्सरेटिव कोलाइटिस, गुर्दे की शोथ, उनका ठीक से काम न करना, मूत्र का कष्ट से निकलना, मूत्र की जलन, गुर्दे की पथरी, पौरुष ग्रन्थि (प्रोस्टेट) की शिकायतें, वृद्धावस्था की कमजोरी, गठिया और सन्धिवात, सफेद दाग, कुष्ठ तथा अनेक चर्म रोग, रक्तदोष,

शरीर की झुर्रियाँ, पुरानी बिवाइयाँ, महिलाओं की अनेक बीमारियाँ, खसरा, पुराना बुखार, मलेरिया तथा अनेक प्रकार के बुखार आदि कई रोग दूर होते हैं। यह प्रकोप कैसर (गर्भाशय का कैसर, खून का कैसर, फेफड़े का कैसर आदि) में भी लाभप्रद है।

विशेष—तुलसी के बारे में कुछ आवश्यक जानकारी—(१) आयुर्वेद के अनुसार तुलसी हल्की उष्ण, तीक्ष्ण, कटु, रुक्ष, पाचन शक्ति को बढ़ाने वाली, कृमि और दुर्गन्धनाशक, दूषित कफ तथा वायु को शान्त करने वाली, पसली के दर्द को मिटाने वाली, हृदय के लिए हितकारी, मूत्रकृच्छ के कष्ट को मिटाने वाली, विषविकार को अनेक चर्म रोग, हिचकी, उल्टी, खाँसी, श्वास, नेत्र रोगों आदि में लाभकारी है। (२) तुलसी की कई जातियाँ हैं, परन्तु साधारणतः औषधि के लिए सर्वत्र सदा सुलभ पत्ति तुलसी (ओसिमम सेंक्टम) का प्रयोग किया जाता है जो दो प्रकार की होती है—हरी पत्तियों वाली (श्वेताभ शाखाओं वाली) श्वेत तुलसी और दूसरी कृष्ण रंग की पत्तियों वाली (नीलाभ—कुछ बैंगनी रंग लिए पत्तियाँ और शाखाओं वाली) श्याम (काली) तुलसी। गुण धर्म की दृष्टि से दोनों प्रायः समान होते हुए भी काली तुलसी को श्रेष्ठ माना गया है। काली तुलसी में कफ निस्सारक तथा ज्वरनाशक गुण श्वेत तुलसी से अधिक माना जाता है। (३) तुलसी के पौधे में प्रबल विद्युत् शक्ति होती है जो उसके चारों तरफ दो सौ गज तक प्रवाहित होती रहती है। जिस घर में लहलहाता तुलसी का पौधा होता है, उस पर आकाश की बिजली नहीं गिरती, मच्छर तथा विषाणु नहीं पनपते और बीमारियाँ दूर भागती हैं। (४) तुलसी की पत्तियाँ हाथ जोड़कर या मन में तुलसी के प्रति सम्मान और श्रद्धा रखते हुए, जितनी आरोग्य और रोग निवारण के लिए जरूरत हो उतनी ही, तोड़नी चाहिए और पत्तियाँ तोड़ते समय स्मरण रखना चाहिए कि मंजरी और आसपास के पत्तियाँ तोड़ने से पौधा और बढ़ता है, अतः मंजरी के पास की पत्तियाँ ग्रहण करना उचित है। पूर्णिमा, अमावस्य, संक्रान्तिकाल, कार्तिक द्वादशी, रविवार, संध्या समय, रात्रि, दिन में बारह बजे के आसपास तुलसी की पत्तियाँ तोड़नी वर्जित है। तेल की मालिश करके बिना नहाने स्त्रियों के मासिक धर्म के समय अथवा किसी प्रकार की अन्य अशुद्धता के समय तुलसी के पौधे का स्पर्श या पत्तियों को तोड़ने से पौधा शीघ्र सूख जाता है। यदि पत्तों में छेद दिखाई देने लगे तो कंडे (छाणे) की राख ऊपर छिड़क देने से उसका फल मिलता है।

४. फेफड़ों की सूजन (Pleurisy) में रामबाण

प्लुरिसी में फेफड़े के पर्दे में पानी भर जाता है, ज्वर होता है, साँस रुक-रुक कर आता है, छाती में दर्द रहता है, आदि लक्षण होते हैं। इस बीमारी में तुलसी के ताजा पत्तों का स्वरस आधा औंस (१५ ग्राम) से एक औंस (तीस ग्राम) धीरे-धीरे बढ़ाते हुए प्रातः सायं दिन में दो बार खाली पेट लेने से प्लुरिसी में शीघ्र आश्चर्यजनक रूप से लाभ होता है। इससे दो-तीन दिन में बुखार नीचे उतरकर सामान्य हो जाता है।

है और सप्ताह या अधिक से अधिक आठ दस रोज में द्रव (Fluid) सूख जाता है। ठंडा और कफकारक आहार न लें बल्कि हल्का व सुपाच्य आहार लें।

किसी भी कारण से यह बीमारी क्यों न हो, बिना किसी अन्य दुष्प्रभाव (Side effects) के शत प्रतिशत लाभ होता है और साथ ही फुफ्फुस और हृदय की अन्य बीमारियाँ और पेचीदगियाँ हो तो वे भी इससे ठीक हो जाती है।

५. पथरी (गुर्दे व मूत्राशय की) नष्ट करने के लिए रामबाण कुल्थी

२५० ग्राम कुल्थी कंकड़ पत्थर निकालकर साफ कर लें और पहले इसे रात में तीन किलो पानी में भिगो दें। फिर सवेरे भीगी हुई कुल्थी सहित उसी पानी की धीमी-धीमी आग पर लगभग चार घंटे पकाएँ और जब एक किलो पानी रह जाय (जो काले चनों के सूप की तरह होता है) तब नीचे उतार लें। फिर तीस ग्राम से पचास ग्राम (पाचन शक्ति के अनुसार) देशी घी का उसमें छोंक लगाये। छोंक में थोड़ा सा सैधा नमक, काली मिर्च, जीरा, हल्दी डाल सकते हैं। बस, भोजन का भोजन और स्वादिष्ट सूप के साथ पथरी नाशक औषधि तैयार है।

प्रयोग विधि—दिन में एक बार दोपहर के भोजन के स्थान पर बारह बजे यह सारा सूप पी जायें। कम-से-कम २५० ग्राम अवश्य पीएँ। एक-दो सप्ताह में इससे गुर्दे तथा मूत्राशय की पथरी गलकर बिना आपरेशन के बाहर आ जाती है।

विशेष—(१) जब तक पथरी बाहर न निकले यह पानी रोजाना एक बार पीते रहें। अधिक दिनों तक लेते रहने से कोई हानि नहीं है। एक सप्ताह से पाँच सप्ताह तक लें। (२) इसके लगातार कुछ दिनों के सेवन से पथरी के तीव्र हमले रुक जाते हैं। पथरी के रोग में यह अमृत तुल्य है। (३) यदि भोजन के बिना कोई व्यक्ति रह न सके तो सूप के साथ एकाध रोटी लेने में कोई हानि नहीं है। (४) गुर्दों के प्रदाह और सूजन (Inflammation of Kidneys) में ऐसा पानी रोगी जितना पी सके, पीने से दस दिन में गुर्दे का प्रदाह ठीक होता है। (५) कुल्थी का इस्तेमाल (दाल, लोबिया और चनों के सूप के रूप में) कमर-दर्द की भी रामबाण दवा है। कुल्थ की दाल साधारण दालों की तरह पकाकर रोटी के साथ प्रतिदिन खाने से भी पथरी पेशाब के रास्ते टुकड़े-टुकड़े होकर निकल जाती है। यह दाल मज्जा (हड्डियों के अन्दर की चिकनाई) बढ़ाने वाली है। (६) पथरी में पथ्य—कुल्थी के अलावा खीरा, तरबूज के बीज, खरबूजा के बीज, चौलाई का साग, मूली, आँवला, अन्नानास, बथुआ, जौ, मूँग की दाल, गोखरू आदि। कुल्थी के सेवन के साथ दिन में ६ से ८ गिलास सादा पानी पीना, खासकर गुर्दे की बीमारियों में, बहुत हितकारी सिद्ध होता है। अपथ्य—पालक, टमाटर, बैंगन, चावल, उड़द, लेसदार पदार्थ, सूखे मेवे, चाकलेट, चाय, मद्यपान, मांसाहार आदि। मूत्र को रोकना नहीं चाहिए तथा लगातार एक घंटे से अधिक बहुत देर तक,

एक ही आसन पर नहीं बैठना चाहिए। (७) गुणों की दृष्टि से कुल्थी पथरी एवं शर्करानाशक है। वात एवं कफ का शमन करने वाली होती है और शरीर में उनका संचय रोकने वाली होती है। कुल्थी में पथरी का भेदन तथा मूत्रल दोनों गुण होने से यह पथरी बनने की प्रवृत्ति और पुनरावृत्ति रोकती है। (९) इसके अतिरिक्त यह यकृत व प्लीहा के दोष में लाभदायक है और निरन्तर प्रयोग करने से धीरे-धीरे मोटापा भी दूर होता है।

एक अन्य विधि—लगभग ५० ग्राम कुल्थी के बीज २५० ग्राम पानी में रात में भिगो दें। प्रातः उबालें। जब पानी उबलकर सौ ग्राम रह जाये तब उतारकर छान लें और गुनगुना रोगी को पिला दें। सुबह शाम इसी तरह पिलाने से कुछ ही दिनों में पथरी गलकर निकल जाती है।

विशेष—(१) इस विधि से समय कुछ ज्यादा लग सकता है। कुछ केस चार-छः महीनों के सेवन से ठीक हुए हैं। (२) पानी पी लेने के बाद बची हुई कुल्थी का साग (बिना रेशे की दाल की तरह) दस ग्राम देशी घी का छोंक लगाकर, नमक, हल्दी, जीरा मिलाकर रोटी के साथ या वैसे ही सेवन करें तो शीघ्र लाभ होगा। (३) कुल्थी के प्रयोग से मूत्राशय की पथरी (जिसका व्यास एक से. मी. से ज्यादा न हो) घुल-घुलकर और टुकड़े-टुकड़े होकर मूत्रमार्ग से निकल जाती है।

कुल्थी भिगोकर बनाया गया कुल्थी का पानी पीना—अकेला कुल्थी का पानी विधिवत लेने से गुर्दे और मूत्राशय की पथरी निकल जाती है और नयी पथरी बनने की प्रवृत्ति भी रुक जाती है। पहले किसी साफ सूखे, मुलायम कपड़े से कुल्थी के दानों को साफ कर लें। फिर इन्हें किसी पोलीथीन की थैली में डालकर किसी टिन में या कांच के मर्तबान में सुरक्षित रख लें।

कुल्थी का पानी बनाने की विधि—किसी कांच के गिलास में २५० ग्राम पानी में २० ग्राम कुल्थी डालकर ढककर रात भर भीगने दें। प्रातः एक और कांच का गिलास लेकर उसमें उलट पलट कर लें या प्लास्टिक के चम्मच से अच्छी तरह हिलाकर इस कुल्थी के पानी को खाली पेट पी लें। फिर उतना ही नया पानी उसी कुल्थी के गिलास में और डाल दें जिसे दोपहर में पी लें। दोपहर में कुल्थी का पानी पीने के बाद पुनः उतना ही नया पानी शाम को पीने के लिए डाल दें। इस प्रकार रात में भिगोई गई कुल्थी का पानी अगले दिन तीन बार सुबह, दोपहर शाम पीने के बाद उन कुल्थी के दानों को फेंक दें, और उनके स्थान पर २० ग्राम नये कुल्थी के दाने लेकर अगले दिन के लिए इसी प्रकार पानी में भिगोने रख दें। इस विधि से कुल्थी का पानी बना-बनाकर रोजाना तीन बार आवश्यकतानुसार एक महीने से तीन महीने तक पीते रहने से गुर्दे और मूत्राशय की पथरी धीरे-धीरे गलकर निकल

जाती है तथा दुबारा पथरियाँ बनने की प्रक्रिया से भी बचाव होता है। इसके अतिरिक्त इस कुल्थी के पानी के सेवन से अधिक रक्तचाप व बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल घटता है, गुर्दे का संक्रमण और अन्य रोगों में भी लाभ पहुँचता है।

सहायक उपचार—कुल्थी के पानी के साथ, हिमालय ड्रग कम्पनी की सिस्टोन (Cystone) की दो गोलियाँ दिन में २-३ बार प्रतिदिन लेने से शीघ्र लाभ होता है। यह दवा पथरी को बाहर निकलाने के लिए निरापद प्रमाणित हुई है। कुछ समय तक नियमित सेवन करने से पथरी टूट-टूटकर बाहर निकल जाती है। यह मूत्रमार्ग में पथरी, मूत्र में क्रिस्टल आना, मूत्र में जलन आदि में दी जाती है।

५. (अ) यकृत एवं पित्ताशय की पथरी (Gall Bladder Stone)

बादाम गिरी ६ नग, मुनक्का ६ नग, मगज खरबूजा ४ ग्राम, छोटी इलायची २ नग, मिश्री १० ग्राम—इन पाँचों को ठंडाई की तरह बारीक घोंटकर आधा रूप पानी में मिलाकर छानकर देने से पित्ताशय की पथरी में चमत्कारी लाभ मिलता है जबकि निम्नलिखित लक्षण रहें—यकृत के नीचे दर्द हो, साथ में उल्टी होने पर कुछ आराम मिले। पुनः दर्द हो और दर्द बराबर बना रहे।

अनुभव—“अभी थोड़े समय पहले हमारे मित्र की लड़की को एक्स-रे तथा सोनोग्राफी द्वारा यकृत एवं पित्ताशय की पथरी बताई गई और आपरेशन की सलाह दी गई। उन्होंने मुझसे सम्पर्क किया। मैंने उपरोक्त योग सेवन करने को कहा। १० दिन में लड़की ठीक हो गई। ३-४ मास हो गये, उसे दर्द, उल्टी आदि विकार नहीं है। मैंने एक यकृत शूल (Liver Pain) के रोगी को इस योग का प्रयोग करवाया तो उसे लाभ हुआ। यह पित्तस्त्राव को नियमित करने वाला योग है।” यह अनुभव डॉ. तेज बहादुर चौधरी, आयुर्वेदाचार्य, नवागढ़ (दुर्ग) म.प्र. का है।

विशेष—(१) पित्त-पथरी कैसे बनती है—पित्ताशय यकृत (लीवर) के नीचे स्थित होता है और इसी में पित्त (पाचक-पित्त) जमा होता है, जहाँ से वह छोटी आंत में जाकर पाचन-क्रिया में सहायता करता है। पित्ताशय में ही पित्त-पथरी निर्माण करने वाले कोलेस्ट्रॉल (चर्बी) का भी संचय होता है। यह कोलेस्ट्रॉल पित्ताशय में जमा पित्त में घुलनशील होता है परन्तु कई बार, स्थायी कब्ज, अम्लता, अनियमित, असन्तुलित और जल्दी न पचने वाला भोजन, मद्यपान, मांसाहार आदि के परिणामस्वरूप पाचनक्रिया मन्द हो जाने के कारण पित्ताशय में कोलेस्ट्रॉल नहीं घुल पाता तो संचित हो कर दूषित द्रव्यों के संयोग से पथरी का रूप धारण कर लेता है। जिसे पित्तपथरी (Gall Stone) कहते हैं। शुरुआत में पथरी बालू के कण की आकृति से, दूध पदार्थों के संयोग से, क्रमशः बढ़कर बड़े आकार की हो जाती है। छोटे आकार की पथरियाँ पित्तनली (Common Bile Duct) की राह से निकलकर आंतों में प्रवेश कर

जाती हैं और मल के साथ निकल भी जाती है और रोगी को इनके होने का पता ही नहीं चलता परन्तु बड़े आकार की पथरियाँ जब पित्तनली के अन्दर प्रवेश करती हैं तो भयानक कष्ट होता है और जब तक ये पथरियाँ साधारण पित्त प्रणाली के रास्ते से हट नहीं जाती या आंतों के भीतर नहीं पहुँच जाती तब तक यह भयानक दर्द होता रहता है जो पित्तपथरी शूल (Gall Stone Colic) कहलाता है। (२) पित्तपथरी के लक्षण—शुरुआत में रोगी को भोजन के बाद पित्ताशय के आसपास बेचैनी-सी महसूस होती है। फिर पेट में दर्द नाभि के ऊपर या दाहिनी और नीचे की तरफ पित्ताशय के आसपास मालूम होता है जो हल्का होता है जो प्रायः खाना खाने के बाद शुरू होता है और उल्टी होने के बाद ही कुछ आराम मिलता है। रोग अधिक पुराना होने पर खाने में अरुचि होने लगती है और पेट का दर्द भी बढ़ जाता है। पथरी बड़ी होने पर दर्द पेट के पूरे हिस्से में होने लगता है और कभी-कभी दाहिने कंधे तक बढ़ जाता है। यह दर्द ऐंठन जैसा तेज होता है जो अचानक आरम्भ होता है तथा कुछ घण्टों तक बना रहता है। तेज दर्द में उल्टियाँ भी हो सकती हैं। पथरी के पित्तनली में अटक जाने से कई बार सिर में चक्कर और तेज बुखार भी आ सकता है। अल्ट्रा साउण्ड के द्वारा पथरियों की संख्या और स्थिति का पता चल जाता है। (३) पथरी के बचने के उपाय—चाहे पित्ताशय की पथरी हो या गुर्दे की—सभी पथरियों की उत्पत्ति का सम्बन्ध विभिन्न स्राव की ग्रन्थियों (Secretion Glands) की क्रियाशीलता से होता है। जब गलत-आहार विहारजन्य वात पित्त कफ दोष बढ़ने के कारण शरीर की पाचन प्रणाली और स्रावक प्रणाली (Secretions System) का कार्य सुचारु रूप से नहीं होता तब दूषित पदार्थ मूत्रादि में घुलकर निकलने की बजाय गुर्दे या पित्ताशय में संचित होकर मूत्रपथरी या पित्तपथरी का रूप ग्रहण कर लेते हैं। अतः खान-पान सुधारने तथा ऋतु के अनुसार आयुर्वेदिक तरीके से विरेचन आदि षट्कर्म से शरीर का शोधन करते रहना चाहिए। इससे पथरी होने का डर नहीं रहता। (४) पित्तपथरी के पथ्यापथ्य—पित्त पथरी में पथ्यापथ्य पालन करने का विशेष महत्व है। पथ्य—जौ, मूँग की छिलके वाली दाल, चावल, परवल, तुरई, लौकी, करेला, मौसम्मी, अनार, आँवला, मुनक्का, ग्वारपाठा, जैतून का तेल आदि। भोजन सादा, बिना घी-तेल वाला तथा आसानी से पचने वाला करें और योगाभ्यास करें। अपथ्य—मांसाहार, शराब आदि नशीले पदार्थों का सेवन, उड़द, गेहूँ, पनीर, दूध की मिठाइयाँ, नमकीन, तीखे मसालेदार, तले हुए, खट्टे खमीर उठाकर बनाए गए खाद्य पदार्थ जैसे इडली, डोसा, ढोकला आदि। अधिक चर्बी, मसाले एवं प्रोटीन के सेवन से यकृत व प्लीहा के खराब होने की सम्भावना बढ़ जाती है और फलस्वरूप रक्त की शुद्धि नहीं हो पाती। अतः पाचन में भारी, खासकर तली हुई और अम्ल बढ़ाने वाली चीजों के सेवन से परहेज रखें और भूख के बिना भोजन न करें।

६. हृदय रोगों (Heart Trouble) तथा हार्ट अटैक के बाद अत्यन्त प्रभावशाली विशेषातिविशेष योग

अर्जुन की ताजा छाल को छाया में सूखाकर चूर्ण बनाकर रख लें। २५० ग्राम दूध में २५० ग्राम (बराबर वजन) पानी मिलाकर हल्की आंच पर रख दें और उसमें उपरोक्त तीन ग्राम (एक चाय का चम्मच हल्का भरा) अर्जुन की छाल का चूर्ण मिलाकर उबालें। जब उबलते-उबलते पानी सूखकर दूध मात्र अर्थात् आधा रह जाय तब उतार लें। पीने योग्य होने पर छानकर रोगी द्वारा पीने से सम्पूर्ण हृदय रोग नष्ट होते हैं और हार्ट अटैक से बचाव होता है, बशर्ते स्वस्थ देशी गाय का दूध ही प्रयोग में लाया जाए।

प्रयोग विधि—नित्य एक बार प्रातः खाली पेट लें और उसके बाद डेढ़-दो घण्टे कुछ न लें। एक मास तक नित्य प्रातः लें और तत्पश्चात् प्रतिमास शुरू में एक बार मध्य में एक बार और अन्त में एक बार अथवा प्रतिमास के प्रारम्भ में तीन दिन तक लगातार नित्य सवेरे लेते रहने से पुनः दिल का दौरा पड़ने की सम्भावना नहीं रहती।

अन्य विधि—अर्जुन की ताला छाल बारह ग्राम को गाय के २५० ग्राम दूध में बराबर वजन पानी मिलाकर पकायें। आधा रहने पर मिश्री दस ग्राम मिलाकर पीने योग्य होने पर छानकर पीने से सम्पूर्ण हृदय रोग नष्ट हो जाते हैं।

अनुभव—यह सुप्रसिद्ध आयुर्वेदिक योग भूतपूर्व लोकसभा सदस्य स्वर्गीय जसवन्त राज जी सा. मेहता, लाडनू हाऊस, जोधपुर द्वारा अनुभूत है और भृगुसंहिता सम्मत भी है।

विशेष—(१) हृदय की शिथिलता, तेज धड़कन, सूजन या हृदय बढ़ जाने आदि तमाम हृदय रोगों में अत्यन्त प्रभावकारी योग है। (२) हार्ट अटैक हो चुकने पर काढ़ा सुबह तथा रात दोनों समय सेवन करें। अनुपम हृदय शक्तिवर्धक (Heart or Cardiac Tonic) है। (३) पूर्ण लाभ के लिए गाय के दूध में काढ़ा बनाकर लेना आवश्यक है। क्षीर-पाक विधि से लेने से दिल की धड़कन तेज होना, हृदय में पीड़ा (एन्जाइना), घबराहट होना, आदि दूर होते हैं। (४) चूर्ण के स्थान पर ताजा अर्जुन की छाल का प्रयोग अधिक लाभकारी रहता है। (५) हृदय-रोगों में अर्जुन की छाल का कपड़छान चूर्ण का प्रभाव इन्जेक्शन से भी अधिक होता है। जीभ पर रखकर चूसते ही रोग कम होने लगता है। इसे सारबिट्रेट गोली के स्थान पर प्रयोग करने पर उतना ही लाभकारी पाया गया। हृदय की अधिक धड़कने और नाड़ी की गति बहुत कमजोर हो जाने पर इसको रोगी की जीभ पर रखने मात्र से नाड़ी में तुरन्त शक्ति प्रतीत होने लगती है। इस दवा का लाभ स्थायी होता है और यह दवा किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचाती तथा एलोपैथिक की प्रसिद्ध दवा डेजीटेलिस से भी अधिक लाभप्रद

है। (६) यह उच्च रक्तचाप में लाभप्रद है। उच्च रक्तचाप के कारण यदि हृदय पर शोथ या सूजन उत्पन्न हो गई हो तो उसको भी दूर करता है। (७) गुर्दों पर इसका प्रभाव मूत्रल अर्थात् अधिक मूत्र लाने वाला है। हृदय-रोगों के अतिरिक्त शरीर के विभिन्न अंगों में पानी पड़ जाने और शरीर पर शोथ आ जाने पर भी अर्जुन का सफलता से प्रयोग किया जाता है। (८) अर्जुन का वृक्ष नई दिल्ली की जनपथ रोड के दोनों तरफ लगा हुआ है। (९) हृदय रोगों में (क) हितकारी—बेदाना अनार, आँवला या आँवला का मुरब्बा, सेव या सेव का मुरब्बा, अंगूर, नींबू का रस, थोड़ा उष्ण गाय का दूध, जौ का पानी (बालीवाटर), कच्चे नारियल या डाभ का पानी, गाजर, पालक, लहसुन, कच्चा प्याज, छोटी हरड़, सौंफ, मैथीदाना, किशमिश, मुनक्का। गाय के दही से बिलोया शुद्ध घी का सीमित प्रयोग, गेहूँ का दलिया (खादी भण्डार से प्राप्य पोषांकुर दलिया) चोकर, मोटा आटा, चना और जौ मिश्रित आटे की मिस्सी रोटी, थोड़ी मात्रा में भिगोये चने, किशमिश, भुने चनों का नियमित सेवन, बिना पॉलिश के चावल, हरी सब्जियाँ और ताजे फल। कम चिकनाई वाले दूध से बने पदार्थ आदि। दोनों समय भोजन के बाद वज्रासन तथा थकान महसूस करने पर शवासन करे। शाकाहार, योगाभ्यास एवं अर्जुन की छाल व आँवला, हरड़ जैसी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के सेवन से हृदय रोग पास नहीं फटकते। नियमित व्यायाम के साथ तनाव रहित गहरी नींद और विश्राम तथा संयमित जीवन आवश्यक है और यही स्वास्थ्य की कुञ्जी है। अत्याधिक तनावग्रस्त रहना व भागादौड़ी (स्पर्धापूर्ण युग में थोड़े समय में अधिक शीघ्रता से तरक्की करने की धुन में) और अत्याधिक आराम-पसन्दगी (स्वसंचालित और आधुनिकतम सुख-सुविधाओं और विलासितापूर्ण तथाकथित उच्च स्तरीय रहन-सहन को अपनाने की धुन में) दोनों ही प्रवृत्तियाँ उचित नहीं हैं। गरीब लोग, जो मोटा अनाज खाते हैं, मोटा (खादी का) कपड़ा पहनते हैं और मेहनत करते हैं और प्रकृति के निकट रहते हैं, उन्हें हृदय-रोग नहीं होते। (ख) वर्जित—मांसाहार, मदिरा-पान, धूम्रपान न करें। तम्बाकू, कॉफी, नशीले पदार्थों का सेवन त्याग दें। ज्यादा नमक, तेज मसालेदार चटपटे, तले और गरिष्ठ पदार्थ, आधुनिक फास्ट फूड (नोड्यूल्स आदि) और जंक फूड—चाकलेट, केक, पेस्ट्री, आइसक्रीम आदि, वसायुक्त चर्बी वाले पदार्थ जैसे मक्खन, घी, नारियल तेल, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ आदि, फूड प्रीजर्वेटिव, दूध से बने पदार्थ जैसे खोये की मिठाइयाँ, रबड़ी, श्रीखण्ड, मलाई आदि के सेवन से बचें। वास्तव में हृदय रोगों के बढ़ने का मूल कारण गलत खान-पान और गलत रहन-सहन (Life Style) है। (१०) हृदय-रोगों से बचाव—हृदय रोग विशेषकर कोरोनरी आर्टरी रोग के खतरों (Risk Factors) से बचने के लिए धूम्रपान और मदिरापान न करें। कोलेस्ट्रॉल से भरपूर अण्डे, मांसाहार लेना छोड़ दें। स्नायुविक तनाव और चिन्ता, हड़बड़ी-भागादौड़ी की प्रवृत्ति त्यागें। मोटापा, मधुमेह

और उच्च रक्तचाप को कम करने और नियन्त्रण में रखने का यथासम्भव प्रयास करें। कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की मात्रा बढ़ने न दें। इसके अतिरिक्त अनुवांशिकता जहाँ रोगी के माता-पिता में किसी एक की या दोनों की मृत्यु दिल के दौर से हुई हो, वहाँ ज्यादा सचेत रहने की आवश्यकता है। (११) तथाकथित उच्चस्तरीय जीवन प्रणाली, विलासितापूर्ण रहन-सहन, कुर्सी पर बैठे रहने और रिमोट कंट्रोल की सहायता से चलने वाली श्रमरहित जिन्दगी, प्रतियोगिता के युग में भागादौड़ी और तनावपूर्ण जीवन शैली के कारण आजकल मधुमेह, उच्च रक्तचाप मोटापा, पेटिक अल्सर, मानसिक एवं हृदय सम्बन्धी बीमारियाँ अधिक बढ़ रही हैं। हृदय-रोग विशेषज्ञों का मानना है कि दिल का दौरा पड़ने की सम्भावना, आम आदमी के मुकाबले में, यदि रोगी के माता-पिता में किसी एक को दिल का दौरा पड़ा हो तो आम आदमी के मुकाबले में दुगुनी, यदि दोनों हृदय रोग से ग्रसित रहे हो तो चार गुनी, मधुमेह के रोगियों में दुगुनी, औसत से अधिक मोटे व्यक्तियों में दुगुनी, एक ही कुर्सी पर घण्टों बैठकर काम करने वालों तथा शारीरिक श्रम रहित दिनचर्या वालों में तीन गुनी, उच्च रक्तचाप के रोगियों में तीन गुनी, धूम्रपान करने वालों में दुगुनी, प्रतिदिन बारह सिगरेट पीने वालों में छः गुनी, धूम्रपान के साथ उच्च रक्तचाप भी हो और कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी उच्च हो तो आठ गुनी होती है। (१२) बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय में किये गये एक अध्ययन से पता चला है कि 'अर्जुन' वृक्ष की छाल के चूर्ण के सेवन से दिल का रोगी पूरी तरह ठीक हो सकता है। इस इलाज से पूरी तरह ठीक हुए लोगों में एक ऐसा रोगी भी है जिसे ऑपरेशन का परामर्श दिया गया था और जिसकी नब्बे प्रतिशत धमनियाँ बन्द हो चुकी थी और एक ऐसा रोगी भी जिसे डॉक्टरों ने हृदय के साथ पेसमेकर लगवाने की सलाह दी थी। यह जानकारी देते हुए डॉ. के.एन. उडुपा ने बताया कि एक सौ हृदय-रोगी जो अर्जुन की छाल का चूर्ण का प्रयोग कर रहे हैं, अच्छे हो रहे हैं। उन्होंने बताया कि इस चूर्ण का सेवन ताजा पानी से किया जा सकता है या इसका काढ़ा भी बनाया जा सकता है। अर्जुन के छाल के प्रयोग की अन्य विधियाँ और अनुभव की जानकारी के लिए कृपया 'वैदेशी चिकित्सा के चमत्कार' (तीसरा संस्करण), - पृ. १८-२५ देखें।

आधुनिक विज्ञान और हृदय रोग

हृदयशूल (Angina Pectoris) तथा दिल का दौरा (Heart Attack)—हृदय रोगों का सबसे प्रमुख कारण है—हृदय को रक्त पहुँचाने वाली धमनियों का संकरा और सख्त हो जाना (Narrowing and Hardening of the arteries or arteriosclerosis)। रक्त में जब वसा (Cholesterol) की मात्रा अधिक हो जाती है तो अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल हृदय की धमनियों के भीतर दीवारों पर जमा होने लगता है और धमनियों के भीतर निरन्तर वसा की परत जमने

का प्रक्रिया के परिणामस्वरूप धार-धार धमनिया का सकाण आर कड़ा हो जाना (आर्टीरियोस्क्लेरोसिस) प्रारम्भ हो जाता है तथा उनमें उभार (प्लेक) बन जाते हैं जिससे रक्तप्रवाह का मार्ग संकरा और अवरुद्ध हो जाता है। हृदय की मांसपेशियों को अपना कार्य (प्रसारण एवं संकुचन/पम्पिंग) करने के लिए शुद्ध रक्त की लगातार जरूरत होती है जिसकी आपूर्ति हृदय की धमनियों (Coronary Arteries) से मिलती है। यदि किन्हीं कारणवश इन धमनियों में संकीर्णता या आंशिक अवरोध (खासकर रक्त की धमनियों के भीतर चिकनाई की परत-दर-परत जमते जाने और धमनी का भीतरी व्यास के कम हो जाने के कारण) उत्पन्न हो जाता है तो ऐसी अवस्था में हृदय को रक्त की आपूर्ति पूर्णरूपेण न होकर आंशिक मात्रा में और बाधित रूप से होती रहती है। विश्राम की अवस्था में रोगी का किसी तरह काम चलता रहता है और रोग की प्रारम्भिक अवस्था में उसे दिल के रोग के कोई खास लक्षण महसूस नहीं होते परन्तु जब रोगी को कोई शारीरिक परिश्रम जैसे दूर तक पैदल चलना, सीढ़िया चढ़ना, दौड़ लगाना आदि करना पड़ता है तो शारीरिक श्रम के दौरान प्रारम्भिक लक्षण जैसे छाती में दर्द, उठना, कंधों और पीठ में दर्द होना, भारीपन प्रतीत होना, दम घुटना, छाती में संकुचन आदि महसूस होते हैं, क्योंकि दिल को अधिक परिश्रम के लिए अतिरिक्त (सामान्य से ज्यादा) रक्त की आवश्यकता पड़ती है जो कि उपरोक्त प्रक्रिया से रक्त की पूर्ति में कमी आ जाने से उसे मिल नहीं पाता और परिणामस्वरूप हृदय की मांसपेशियाँ जोर से सिकुड़ती हैं और छाती में दर्द (Chest Pain) का अनुभव होता है। इस दर्द को हृदयशूल या एन्जाइना (Angina Pectoris) कहा जाता है। अधिक मानसिक परिश्रम और तनाव भी हृदयशूल का कारण बन सकता है।

रोग की उग्र अवस्था में जब रक्त की धमनी के भीतर वसा की परतें जम जाने से वह पूर्ण रूप से अवरुद्ध या बन्द हो जाती हैं या खून का थक्का (Blood Clot) बन जाने से धमनी में रक्त-प्रवाह का मार्ग एकाएक अवरुद्ध हो जाता है और हृदय को ऑक्सीजन युक्त रक्त मिलना बिल्कुल बन्द हो जाता है तब छाती में, अचानक असह्य तेज दर्द उठता है जिसे दिल का दौरा (Heart Attack) कहा जाता है। विश्राम की दशा में भी यह दर्द बना रहता है। एन्जाइना का दर्द थकान के कारण होता हो और विश्राम करने से दूर हो जाता हो और उससे रक्तचाप एवं दिल की धड़कन पर खास प्रभाव न पड़े तो घबड़ाने की कोई बात नहीं है, परन्तु यदि थकान से शुरू हुआ दर्द विश्राम के बाद भी समाप्त नहीं होता और दर्द निवारक औषधियाँ जैसे सारबिट्रेट, नाइट्रो ग्लिसरीन आदि भी असर न करे तो समझना चाहिए कि 'दिल का दौरा' पड़ रहा है तो चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए और गम्भीरता से उपचार करना चाहिए। दिल के दौरे के पहचान निम्नलिखित लक्षणों से की जा सकती है यथा—रोगी को घबड़ाहट होना, साँस लेने में तकलीफ होना, दिल का अनियमित धड़कना, दिल में तेज पीड़ायुक्त झटके महसूस होना, पसीना छूटना, चक्कर

आना, जी मचलाना, मूर्च्छित हो जाना या तीव्र कमजोरी का अनुभव होना आदि। हृदय रोगों से बचाव के लिए पृष्ठ ९२ देखें।

सहायक उपचार—अपानवायु मुद्रा—अंगूठे के पास वाली पहली अंगुली को अंगूठे की जड़ में लगाकर अंगूठे के अग्रभाग को बीच की दोनों अंगुलियों के अगले सिरे से लगा दें, सबसे छोटी अंगुली को अलग रखें। इस स्थिति का नाम अपानवायु मुद्रा है। यह मुद्रा, दोनों हाथों से एक साथ, किसी सहज आसन में बैठे-बैठे या लेटे-लेटे की जानी चाहिए। यदि किसी को हार्ट अटैक या हृदय रोग (Heart Trouble) एकाएक आरम्भ हो जाय तो इस मुद्रा को अविलम्ब करने से इन्जेक्शन से भी अधिक प्रभावशाली रूप में हार्ट अटैक को तत्काल रोका जा सकता है। हार्ट अटैक को रोकने के लिए यह रामबाण प्रयोग है। हृदय रोगों जैसे हृदय की घबराहट, हृदय की तेज या मन्दगति, हृदय का धीरे-धीरे बैठ जाना आदि में कुछ ही क्षणों में लाभ होता है।

विशेष—हार्ट ट्रबल के अतिरिक्त गैस ट्रबल में भी अपानवायु मुद्रा शीघ्र प्रभावोत्पादक है। पेट की गैस, हृदय तथा पेट की बेचैनी और सारे शरीर की बेचैनी इस मुद्रा के अभ्यास से दूर हो जाती है। आवश्यकतानुसार प्रतिदिन पाँच मिनट से पैंतालीस मिनट तक इसका अभ्यास किया जा सकता है।

अपानवायु मुद्रा



(७) त्रिफला से कायाकल्प

त्रिफला के चूर्ण का विधिवत सेवन अमृत तुल्य है और कायाकल्प करने में समर्थ है। यह वात, पित्त, कफ—त्रिदोषनाशक व रसायन है।

निर्माण विधि—हरड़ (पीली), बहेड़ा, आँवला (त्रिफला)—तीनों फलों (स्वच्छ एवं बिना कीड़े लगे) की गुठली निकालने के बाद छिलकों को कूट-पीसकर कपड़छान करके प्रत्येक का अलग-अलग चूर्ण बना लें और फिर १ : २ : ४ के अनुपात में मिलाकर ररत्र लें। यथा—यदि हरड़ का चूर्ण १० ग्राम हो तो बहेड़े का चूर्ण २० ग्राम और आँवलों का चूर्ण ४० ग्राम लेकर मिलाना चाहिए और इस मिश्रण को किसी शीशी में कार्क लगाकर बरसाती हवा से बचाते हुए रखना चाहिए। सदैव निरोग रहने और कायाकल्प के इच्छुक व्यक्ति को चाहिए कि वे त्रिफला चूर्ण बाजार से कभी नहीं खरीदे बल्कि उपरोक्त विधि से स्वयं अपने घर पर ही एक बार इकट्ठा बनाकर चार महीने तक उपयोग में लाएँ। चार महीने बाद चूर्ण उतना प्रभावी नहीं रहता। पूर्ण कायाकल्प के लिए त्रिफला चूर्ण को बारह वर्ष तक नियमपूर्वक लेने का विधान है।

सेवन-विधि—प्रातः मुँह-हाथ धोने और कुल्ला करने के बाद खाली पेट त्रिफला-चूर्ण ताजा पानी के साथ प्रतिदिन केवल एक बार लें। मात्रा—बच्चे हो या वयस्क, जितने साल जिसकी आयु हो, उसे उतनी रत्ती (रत्ती अर्थात् दो ग्रेन) चूर्ण लेना चाहिए। जितने वर्ष उतनी रत्ती—जैसे यदि आप ३२ वर्ष के हैं तो आपको बत्तीस रत्ती (या चौंसठ ग्रेन या चार ग्राम) चूर्ण ताजा पानी के साथ लेना चाहिए। त्रिफला सेवन के पश्चात् एक घण्टे तक दूध या चाय या नाश्ता न लें। दूसरे शब्दों में औषधि लेने के एक घण्टे तक पानी के अलावा कुछ न लें। इस नियम का कठोरता से पालन करना आवश्यक है। त्रिफला-सेवन काल में नित्य एक-दो बार पतला पाखाना भी आ सकता है, यह ध्यान रहे।

भिन्न-भिन्न ऋतुओं में अनुपान—हमारे यहाँ साल में छः ऋतुएँ होती हैं और प्रत्येक ऋतु में दो-दो मास। प्रत्येक दो-दो मास की ऋतु में त्रिफला लेते समय आगे दी गई अनुपान-तालिका के अनुसार एक-एक वस्तु त्रिफला-चूर्ण में मिलाकर लें। वसन्त ऋतु में त्रिफला चूर्ण में शहद मिलाएँ जिससे चाटने योग्य अवलेह बन जाए, तब सेवन करें। जो लोग शहद नहीं खाते हैं, वे शहद के स्थान पर त्रिफला चूर्ण में २-३ चम्मच बूरा या पिसी हुई चीनी मिलाकर ले सकते हैं। बाकी ऋतुओं में मौसम के अनुसार अलग-अलग वस्तु जैसे ग्रीष्म में गुड़, वर्षा में सैन्धा नमक, शरद में देशी खाँड, हेमन्त में सौंठ का चूर्ण, शिशिर में पीपल (लैंडी) का चूर्ण को निम्नलिखित अनुपात में त्रिफला चूर्ण में मिलाकर ताजे पानी के साथ प्रतिदिन एक बार लें।

अनुपान-तालिका

मास एवं ऋतु	मिलाई जाने वाली वस्तु का नाम	त्रिफला के साथ मिलाई जाने वाली वस्तु का अन्दाजन अनुपात (Ratio)
ज्येष्ठ तथा आषाढ़ (ग्रीष्म ऋतु) (१४ मई से १३ जुलाई तक)	गुड़	$\frac{१}{४}$ भाग
सावन तथा भादो (वर्षा ऋतु) (१४ जुलाई से १३ सितम्बर तक)	सैंधा नमक	$\frac{१}{८}$ भाग
आश्विन (कुवार) तथा कार्तिक (शरद ऋतु) (१४ सितम्बर से १३ नवम्बर तक)	देशी खाँड	$\frac{१}{६}$ भाग
मिगसर (अगहन) तथा पोष (हेमन्त ऋतु) (१४ नवम्बर से १३ जनवरी तक)	सौंठ का चूर्ण	$\frac{१}{६}$ भाग
माघ तथा फाल्गुन (शिशिर ऋतु) (१४ जनवरी से १३ मार्च तक)	पीपल छोटी का चूर्ण	$\frac{१}{८}$ भाग
चैत्र तथा बैसाख (वसन्त ऋतु) (१४ मार्च से १३ मई तक)	शहद	जितना मिलाने से अवलेह बन जाय या चाटा जा सके।

यदि त्रिफला चूर्ण को उपरोक्त तरीके से लगातार बारह वर्ष सेवन किया जाए तो निम्न लाभ बताए गए हैं—

एक वर्ष तक सेवन करने से सुस्ती दूर भाग जाती है। दो वर्ष तक सेवन से सर्व रोगों का नाश होता है। तीन वर्ष तक सेवन से नेत्रों की ज्योति बढती है। चार वर्ष तक सेवन करने से चेहरे पर अपूर्व सौन्दर्य निखर उठता है। पाँच वर्ष तक सेवन करने से बुद्धि का खूब विकास होता है। छः वर्ष तक सेवन करने से बल की अपरिमित वृद्धि होती है। सात वर्ष तक सेवन करने से सफेद बाल पुनः काले होते हैं। आठ वर्ष तक सेवन करने से वृद्ध व्यक्ति पुनः युवा बन जाता है। नौ वर्ष तक सेवन करने से दिन में तारे स्पष्ट दिखने लगते हैं। दस वर्ष तक सेवन करने से कण्ठ में सरस्वती का वास हो जाता है और हृदय में दिव्य प्रकाश की अनुभूति होती है। ग्यारह वर्ष तक सेवन करने से वचन-सिद्धि प्राप्त हो जाती है अर्थात् सेवन करने

वाला व्यक्ति इतना सामर्थ्यवान हो जाता है कि जो भी वचन बोले, खाली नहीं जाता बल्कि सत्य सिद्ध होता है। इसी बात को कविता के रूप में इस प्रकार कही गई है—
निर्माण विधि—

दो तोला हर्ड बड़ी मंगावें। तासू दुगुन बहेड़ा लावे ॥
और चतुर्गुण मेरे मीता। लाय आँवला परम पुनीता ॥
कूट छान या विधि से खाय। ताके रोग सर्व कट जाय ॥

भिन्न-भिन्न ऋतुओं में सेवन विधि—

सावन-भादों सैधा नमक। कार्तिक कुंवार खाँड सू फंक।
अगहन पूस सौँठ के साथ। पीपल माघ फागुन विख्यात ॥
शहद चेत वैशाख बतायो। जेठ असाढ गुड़ां सु खायो ॥

मात्रा— आयुष्य के वर्ष प्रमाण। खाय तौल रत्तीन सुं ॥
ठीक यही अनुमान। जितने वर्ष उतनी रत्ती ॥

लाभ— प्रथम वर्ष तन सुस्ती जाय। द्वितीय रोग सर्व मिट जाय ॥
तृतीय नैन बहु ज्योति समावे। चौथै सुन्दरताई आवे।
पंचम वर्ष बुद्धि अधिकाई। षष्ठम महाबली हो जाई ॥
केश श्वेत श्याम होय सप्तम। वृद्ध तन तरुण होई पुनि अष्ठम ॥
दिन में तारे दीखें सही। नवम वर्ष फल अस्तुत कही ॥
दशम शारदा कंठ विराजे। अन्धकार हिरदै कां भाजे ॥
जो एकादश द्वादश खाय। ताको वचन सिद्ध हो जाय ॥

उपरोक्त गिनाए गए लाभ भले ही आज अतिशयोक्तिपूर्ण लगे परन्तु इतना जरूर है कि वास्तविक लाभ कायाकल्प के समकक्ष होते हैं, अर्थात् शरीर में कैसी भी बीमारी हो, वह स्थायी रूप से ठीक हो जाती है और व्यक्ति वृद्ध से युवा जैसा हो जाता है।

अनुभव—श्री शिरोमणिचन्द्र जैन 'नवकार', आर-१४, अनुपम नगर, रायपुर (मध्य-प्रदेश)-४९२ ००७ ने उपरोक्त त्रिफला-प्रयोग अपने पिता के मार्ग दर्शन में पहली बार अपनी १६ वर्ष की आयु में एक साल तक विधिवत किया और परिणामस्वरूप आज तक भी उनके तन में कभी सुस्ती नहीं आई। पुनः उन्होंने यह प्रयोग अपने ६० वर्ष पूरे होने पर बारह साल तक विधिवत किया और ७२ वर्ष के होने पर भी उन्होंने ४० वर्ष की आयु जैसा निरोग शरीर का अनुभव किया। १९७७ तक त्रिफला लेते हुए ८ वर्ष हो गए थे। आठ वर्ष तक त्रिफला लेने पर शरीर में कायाकल्प हुआ ऐसा जान पड़ा—“वृद्धतन तरुण होई पुनि अष्ठम”। सन् १९७७ में

उनकी कूल्हे की हड्डी एक्सोडेन्ट में टूटी तब उसी साल में बम्बई हॉस्पिटल के डाक्टरों पॅथालाजिकल रिपोर्ट के अनुसार उनके खून में हेमोग्लोबिन $16\frac{1}{2}$ प्रतिशत (१० से १२ प्रतिशत के स्थान पर) और आर.बी.सी. ५६ लाख (४४ लाख के स्थान पर) था। आगे उनका कहना है उन्हीं के शब्दों में “अभी भी मैं पूर्णतया निरोग हूँ। आज भी मैं रोजाना दस मील साइकल चलाता हूँ। कभी-कभी आठ मील पैदल भी चलता हूँ। साइकिल से अथवा पैदल चलने से बिल्कुल थकावट मालूम नहीं होती। शरीर में कहीं दर्द, दुखना या कोई शिकायत नहीं है। शरीर में जवान आदमी जैसी स्फूर्ति बनी हुई है। खाने-पीने का कोई परहेज पालन नहीं करता। शाकाहारी भोजन करता हूँ। त्रिफला के सेवन से मुझे व मेरे १००-१५० अन्य व रिश्तेदारों को आश्चर्यजनक लाभ हुआ है। यह इलाज लम्बा जरूर है, लेकिन मेरे साथियों को शतप्रतिशत लाभदायक साबित हुआ है।”

अभी भी ८४ वर्ष की उम्र में वे पूर्णतया निरोग है। ८ घण्टे नित्य नियम से धार्मिक ग्रन्थ पठन-पाठन व स्वाध्याय करते हैं। चश्मा नहीं लगाते। एक घण्टा रोज प्रातः पैदल घूमते हैं। त्रिफले का २५ वर्षों से रोजाना सेवन कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त ६० वर्ष से वे दो प्रयोग और भी कर रहे हैं—(क) नीम की पत्तियाँ—चैत-बैसाख में १-१ $\frac{1}{2}$ महीने नीम की नई पत्तियाँ या बड़ी पत्तियाँ २० और काली मिर्च २० नग के साथ सिलबट्टे पर चटनी की भाँति पीसकर लुगदी बनाकर एक गिलास पानी में घोलकर पीते हैं। उपर से काबुली चने जितनी मिश्री मुँह में डालकर चूस लेते हैं। खून शुद्ध रहे, इसके लिए साठ साल से ले रहे हैं। इस प्रयोग के सम्बन्ध में उनका कहना है कि व्यक्ति की उम्र और आवश्यकतानुसार नीम की कोमल पत्तियाँ और काली मिर्च की मात्रा में फेरबदल किया जा सकता है। जैसे—१०-२० वर्ष की उम्र में १० पत्तियाँ और ५ काली मिर्च, २० वर्ष के बाद १५ पत्तियाँ और १५ काली मिर्च और बाद में ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती है, मात्रा बढ़ाते जावें। यह क्रम उम्र के हिसाब से पहले बचपन में सालभर में ४-५ दिन, २५ से ५० वर्ष की उम्र तक १५ दिन, फिर २० दिन और ७० वर्ष के बाद आधा चैत्र मास और पूरा बैसाख अर्थात् साल में १ $\frac{1}{2}$ महीना ले सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति यह प्रयोग रोजाना बारह मास करना चाहे तो प्रतिदिन प्रातः खाली पेट १-२ नीम की पत्तियाँ और २-४ काली मिर्च चबा सकते हैं या पीसकर उपयोग में ला सकते हैं। नीम की तासीर गरम और खुश्क होने के कारण इसके सेवन के समय देशी घी १०-१२ ग्राम से २५-३० ग्राम तक जितना हजम कर सकें अवश्य लेना चाहिए। खून साफ करने के लिए यह प्रयोग अत्यन्त लाभदायक है। (ख) ग्वारपाठा (धृतकुमारी) —सर्दियों के दिनों में ६ दिन से ३० दिन तक ताजा ग्वारपाठा छीलकर उसका गूदा पानी से धोकर खाते हैं। उनका कहना है कि इस प्रकार ग्वारपाठा का गूदा सेवन करें और ऊपर से घी-दूध का सेवन करें तो शरीर में वायु-प्रकोप और लीवर-रोग कभी नहीं होंगे। वे ६० वर्ष से यह भी ले रहे हैं।

विशेष—(१) कायाकल्प के इच्छुक व्यक्तियों को सदैव सात्विक और शाकाहारी भोजन करना आवश्यक है। (२) निःसन्देह केवल दो वर्ष तक त्रिफला के नियमित सेवन से आप सर्व रोग मुक्त, चार वर्ष तक सेवन से अनुपम सौन्दर्य और कान्तियुक्त और आठ वर्ष तक प्रयोग से वृद्ध से पुनः युवा जैसा अनुभव कर सकते हैं। परन्तु कायाकल्प प्रयोग के लिए लम्बे समय तक कठिन परहेज, असीम धैर्य और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है जो कि आज के विलासिता-उन्मुख मानव के लिए आसान नहीं है। अतः उन्हीं लोगों को यह प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए जो पूर्ण मनोयोग और इच्छाशक्ति के साथ इस प्रयोग को पूरा कर सके। अन्यथा 'त्रिफला के कायाकल्प' के स्थान पर त्रिफला के अन्य प्रयोग (जैसे इसी पुस्तक के पृष्ठ १२५ पर दिया हुआ 'त्रिफला का काढ़ा या चाय' का प्रयोग आदि) को समय-समय पर आवश्यकतानुसार अपनाना चाहिए। यदि स्वस्थ व्यक्ति अपना स्वास्थ्य कायम रखने के लिए और युवा व्यक्ति बुढ़ापा को अपने से दूर रखने तथा सशक्त रहने के लिए 'रसायन' के रूप में निरन्तर लम्बे समय तक उपरोक्त 'त्रिफला से कायाकल्प' का विधिवत प्रयोग करते हैं तो कई लोगों के अनुभवों से इतना तो सिद्ध है कि वे अन्तिम समय तक स्फूर्त व निरोग बने रहते हैं, परन्तु कई प्रकार की बीमारियों से जर्जर व पेचीदा रोगों से ग्रस्त व्यक्ति यदि इसे अपनाना चाहें तो उनके लिए लेखक की सलाह यही है 'त्रिफला से कायाकल्प' का उपरोक्त प्रयोग किसी योग्य चिकित्सक की देखरेख में ही किया जाना चाहिए।

(८) मैथीदाना—आरोग्य का खजाना

मैथीदाना, जितने साल जिसकी आयु हो उतने दाने लेकर रोजाना प्रातः खाली पेट, धीरे-धीरे खूब चबा-चबाकर (अथवा यदि शाम को ले तो मैथीदाना पानी की सहायता से निगलना चाहिए) खाता रहे तो व्यक्ति सदैव निरोग और चुस्त बना रहेगा और मधुमेह, जोड़ों के दर्द, शोथ, रक्तचाप, बलगमी बीमारियाँ, अपचन आदि अनेकानेक रोगों से बचाव होगा। **वृद्धावस्था की व्याधियाँ** (यथा—सायटिका, घुटनों का दर्द, हाथ पैरों का सुन्न पड़ जाना, मांसपेशियों का खिचाव, भूख न लगना, बार-बार मूत्र आना, चक्कर आना आदि) उसके पास नहीं फटकेगी। ओज, कान्ति और स्फूर्ति में वृद्धि होकर व्यक्ति दीर्घायु होगा।

यद्यपि अलग-अलग बीमारियों के इलाज के लिए मैथीदाना का प्रयोग कई प्रकार से किया जाता है जैसे—मैथीदाना भिगोकर उसका पानी पीना या भिगोये मैथीदाना को घोट छानकर पीना, उसे अंकुरित करके चबाना या रस निकालकर पीना, उसे उबालकर उसका पानी पीना या सब्जी बनाकर खाना, खिचड़ी या कढ़ी पकाते समय उसमें डालकर सेवन करना, साबुत मैथीदाना प्रातः चबाकर खाना और रात्रि में पानी संग निगलना, भूनकर या वैसे ही उसका दलिया या चूर्ण बनाकर ताजा पानी के साथ फक्की लेना, मैथीदाना के लड्डू बनाकर खाना आदि परन्तु मैथी के सेवन का निरापद और अच्छा तरीका है—उसका काढ़ा या चाय बनाकर पीना।

मैथी का काढ़ा या चाय बनाने की विधि—पाँच ग्राम (एक डेढ़ चम्मच) मैथीदाना (दरदरा मोटा कूटा हुआ) २०० ग्राम पानी में डालकर धीमी आंच पर उबलने रख दें। लगभग दस मिनट उबलने के बाद जब पानी १५० ग्राम या (पौन कप) शेष रह जाए तब बर्तन को आग पर से नीचे उतार लें। पीने लायक गर्म रहने पर इसे स्वच्छ कपड़े से छानकर चाय की भाँति घूंट-घूंट कर गर्म-गर्म पी लें। यदि कोई व्यक्ति कड़वा काढ़ा न पी सके तो वह इस काढ़े में थोड़ा गर्म दूध और गुड़ या ख़ाँड मिलाकर चाय के रूप में भी ले सकता है। बलगमी खाँसी, छाती के दर्द और पुराने हृदय रोग में थोड़े गर्म मैथी के काढ़े में एक-दो चम्मच शहद मिलाकर लेना विशेष लाभप्रद रहता है, परन्तु शहद मिलाते समय काढ़ा गुनगुना रहना चाहिए न कि गर्म। काढ़ा बनाने के लिए यदि रात में एक कांच के गिलास में पानी में मैथीदाना भिगोने को रखने के बाद सवेरे उसी पानी में भिगोया मैथीदाना उबालकर उसका काढ़ा बनाया जाय तो वह जल्दी भी बनेगा तथा मैथीदाना का कस ज्यादा आने के कारण वह काढ़ा ज्यादा गुणकारी भी रहेगा। यह दानामैथी का काढ़ा (बिना कुछ इसमें मिलाए) दिन में दो बार, प्रथम सवेरे नाश्ते से लगभग आधा घण्टे पहले और रात्रि में सोने से पहले पीना चाहिए। इसे निरन्तर पीते रहने से आँव नहीं बन पायेगी क्योंकि मैथीदाना विशेष रूप से आँवनाशक और पाचन-क्रिया सुधारक है।

विशेष—(१) मैथी उष्ण-रुक्ष-लघु गुणों से युक्त होने के कारण आँवनाशक, कफ निस्सारक और वातनाशक है। मैथी पाचन-अवयवों, श्वसन-संस्थान, रक्तवाहिनियों, आंतों एवं भीतरी त्वचा (झिल्ली) से चिपकी हुई आँव या चिकनाई (म्यूकस) और संचित गन्दगी और विषों को देह से बाहर कर देती है और भीतरी अवयवों की शुद्धि करके अंगों की सूजन, जलन और पीड़ा मिटाकर उन्हें पुनः आरोग्य प्रदान कर कार्यक्षम बनाती है। मैथी के प्रयोग से पाचन-क्रिया सुधरने से शरीर में रस आदि का निर्माण ठीक से होने लगता है। मल बँधकर आने लगता है, पेट ठीक प्रकार से साफ होने लगता है, यकृत आदि अवयव सशक्त बनते हैं और उनकी कार्य शिथिलता दूर होती है जिससे शरीर में स्फूर्ति और ताकत का अनुभव होने लगता है। (२) मैथी के बीज की रासायनिक बनावट 'कॉड-लीवर आयल' के समान है, अतः शाकाहारियों के लिए मैथी मछली के तेल का अच्छा विकल्प है और उसी की तरह यह भी खून की कमी (एनीमिया), दुर्बलता, स्नायु-रोग, घुटनों का दर्द, संधिवात, सूखा रोग (रिकेट्स), छूत के रोगों के पश्चात् बचने वाली कमजोरी, बहुमूत्रता, मधुमेह आदि रोगों में बहुत लाभदायक है। (३) पाचन संस्थान के रोगों यथा—शूल, अफारा, अग्निमाँद्य, अरुचि, आमालिसार (पेचिश), प्लीहा व जिगर की वृद्धि, अल्सर, कोलाइटिस आदि के अतिरिक्त श्वसन संस्थान के रोग यथा—बलगमी खाँसी, दमा, श्वसन अंगों में सूजन, ब्रोंकाइटिस, छाती के पुराने रोगों आदि में मैथी का सेवन लाभकारी है। अंगों का प्रदाह एवं सूजन मिटाकर उन्हें पुनः कार्यक्षम बनाने का गुण होने के कारण मैथी अपेण्डिसाइटिस, टांसिल्लज एवं साइनसाइटिस आदि रोगों को दूर करने में सहायता करती है और उनसे बचाव भी। मुख, कंठ और जीभ के रोगों का नाश करती है। महिलाओं की मासिक धर्म की गड़बड़ियों, लिकोरिया, बच्चेदानी में सूजन में लाभ

करती है तथा आर्तव के स्रोतों की शुद्धि कर उनकी सूजन मिटाकर महिलाओं को आरोग्य प्रदान करती है। प्रसूतावस्था में शिथिल बने हुए अंगों को शुद्ध करती है और माँ के दूध के प्रवाह को रुकावटों को दूर करती है। मैथी पोषक तत्त्वों से भरपूर होने के कारण सामान्य शक्तिवर्धक (टॉनिक) का कार्य करती है। (४) आधुनिक खोजों से सिद्ध हो चुका है कि मैथी के प्रयोग से मूत्र और रक्त की शक्कर (डायबीटिज) में कमी आ जाती है, रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर घट जाता है और उच्च रक्तचाप सन्तुलित होता है तथा ट्राइग्लिसराइड्स भी नियन्त्रित हो जाता है। अंकुरित मैथीदाना में कैंसर को नियन्त्रित करने वाली विशेष विटामिन बी-१७ भी विशिष्ट मात्रा में पाया जाता है तथा अंकुरित मैथी का रस आमाशय के अल्सर, आंतों की सूजन (कोलाइटिस) आदि रोगियों के लिए अत्याधिक लाभकारी सिद्ध हुआ है। (५) कफ और वात प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए मैथी के बीज किसी वरदान से कम नहीं हैं फिर भी मैथी का सेवन करते समय निम्नलिखित सावधानियाँ रखना जरूरी है—

सावधानियाँ—(क) पित्त प्रकृति वालों को या जिन्हें रक्तपित्त, रक्त प्रदर, खूनी बवासीर, नकसीर, मूत्र में रक्त आना या शरीर में कहीं से भी खून गिरने की शिकायत हो उन्हें मैथी का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि मैथी उष्ण और और खुश्क होती है। तेज गर्मी के मौसम में भी मैथी का प्रयोग करना उचित नहीं है।

(ख) जिन्हें गर्म तासीर की वस्तुएँ अनुकूल नहीं पड़ती हो तथा जिनके शरीर में दाह अथवा आग की लपटों जैसी जलन महसूस होती हो।

(ग) जो रोगी अत्यन्त दुर्बल व कृशकाय हो, चक्कर आने की बीमारी से पीड़ित हो तथा लगातार धातु-क्षय के कारण जिनका शरीर सूखकर मात्र हड्डियों का पिंजर रह गया हो।

स्वस्थ रहना, कितना आसान

१. आँतें तीता, दाँतें नोन, पेट भरन को तीनै कोन।
आँखें पानी, कानै तेल, कहे घाघ बैदई गेल ॥

२. चखो पर चरो मत, चरो तो फरो।
न फरो तो मरो ॥

३. पाँव गरम, पेट नरम, सिर ठण्डा।
वैद्य हकीम घर आवे तो मारो डण्डा ॥

रोगों से बचाव

१. उषःपान से अनेक रोगों से मुक्ति और बचाव

सायंकाल ताम्बे के एक बर्तन में पानी भरकर रख लें। प्रातः सूर्योदय से पूर्व उषःपान के रूप में उस बासी पानी को आठ अञ्जलि (२५० ग्राम) की मात्रा में नित्य बासी मुँह धीरे-धीरे पीएँ और फिर सौ कदम टहलकर शौच जाएँ। इससे कब्ज दूर होकर शौच खुलकर आने लगेगा। इस प्रकार उषःपान करने वाला व्यक्ति मलशुद्धि के साथ बवासीर, उदय रोग, यकृत-प्लीहा के रोग, मूत्र और वीर्य सम्बन्धी रोग, कुष्ठ, सिर-दर्द, नेत्र विकार तथा वात पित्त और कफ से होने वाले अनेकानेक रोगों से मुक्त रहता है। बुढ़ापा उसके पास नहीं फटकता और वह शतायु होता है।

विशेष—(१) यदि वह जल मुख की बजाय नासिका से पिया जाय तो सिरदर्द, जुकाम चाहे नया हो या पुराना, नजला, नक्सीर आदि रोग जड़मूल से दूर हो जाते हैं। नेत्र-ज्योति गरूड के समान तीव्र हो जाती है। केश असमय सफेद नहीं होते तथा सम्पूर्ण रोगों से मुक्त रहता है। (२) शीत-ऋतु में जल अत्यन्त शीतल हो तो उसे थोड़ा गुनगुना करके पीया जा सकता है। (३) सूर्योदय से पूर्व पिया गया पानी माँ के दूध के समान गुणकारी माना गया है।

१. (क) पानी अनेक रोगों की एक दवा—जल चिकित्सा पद्धति (Water Therapy)

जापान के 'सिकनेस एसोसिएशन' द्वारा प्रकाशित एक लेख में इस बात की पुष्टि की गई है कि यदि ढंग से 'पानी का प्रयोग' किया जाए तो कई पुरानी तथा नई बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। जैसे—सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, मोटापा, मधुमेह, खून की कमी, जोड़ों के दर्द (आर्थराइटिस), आमवात (रियुमेटीज्म), लकवा, दिल की बीमारियाँ, खाँसी, ब्रोंकाइटिस, ब्रोंकियल दमा, टी.बी. आदि फेफड़ों की बीमारियाँ, यकृत रोग, अति अम्लता, गेस्ट्राइटिस, पेचिश, कब्ज आदि पाचन-संस्थान की बीमारियाँ, मूत्र सम्बन्धी बीमारियाँ, अनियमित मासिक, गर्भाशय और स्तन कैंसर, नाक गले और कान से सम्बन्धित बीमारियाँ, नेत्र-रोग आदि।

यदि स्वस्थ व्यक्ति यह प्रयोग करें तो अपने स्वास्थ्य को कायम रख सकता है।

पानी पीने की विधि—प्रातः जल्दी उठकर (सूर्योदय से पहले) बिना मंजन या ब्रुश किए, लगभग सवा लीटर १.२६ कि.ग्रा. (चार बड़े गिलास) पानी एक साथ पीएँ,

एक के बाद एक गिलास। इसके बाद एक घण्टे तक कुछ भी खाएँ-पिएँ नहीं। पानी पीने के बाद मुँह धो सकते हैं व बुश कर सकते हैं।

रोगी और बहुत ही नाजुक प्रकृति के व्यक्ति एक साथ चार गिलास पानी नहीं पी सकें, उन्हें चाहिए कि वे पहले एक या दो गिलास से शुरू करें और बाद में धीरे-धीरे एक-एक गिलास बढ़ाकर चार गिलास पर आ जाएँ अथवा जो व्यक्ति इतना जल एक साथ न पी सकें, उन्हें चाहिए कि पहले पेट भर पानी पीने के बाद पांच मिनट वहीं पर टहल कर या जॉगिंग कर शेष जल पी लें। प्रथम एक या दो गिलास पानी से उनके स्वास्थ्य पर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ता। हाँ, प्रारम्भ के तीन-चार दिन तक पानी पीने के बाद एक घण्टे में तीन-चार बार मूत्र हो सकता है और कुछ व्यक्तियों को पतले दस्त भी आ सकते हैं लेकिन तीन-चार दिनों बाद मूत्र नियमित होकर धीरे-धीरे सभी कुछ सामान्य हो जाएगा।

जो लोग जोड़ों के दर्द एवं वात रोग से पीड़ित हैं, उन्हें यह प्रयोग पहले सप्ताह तक दिन में तीन बार करना चाहिए और फिर एक सप्ताह के बाद दिन में एक बार करना पर्याप्त है। भोजन करने के दो घण्टे बाद जल-चिकित्सा-पद्धति से पानी पिया जा सकता है।

उपरोक्त 'पानी का प्रयोग' रोगी और स्वस्थ दोनों ही लाभ के साथ कर सकते हैं परन्तु इस प्रयोग को करने वालों के लिए कुछ हिदायतों का पालन जरूरी है—(१) ठण्डे पेय, मैदे और बेसन की बनी चीजें, तले हुए खाद्य पदार्थ, तेज मिर्च-मसालों और मिठाइयों से परहेज किया जाय और यथासम्भव फल और हरी सब्जियों पर जोर दिया जाए। (२) चाय, काफी, चाकलेट, आइसक्रीम आदि की मनाही की गई है। (३) यह बात खासतौर से कही गई है कि इलाज के दौरान सिगरेट, बीड़ी, शराब आदि नशीली चीजों से दूर रहें। (४) चार गिलास पानी सुबह ही पीना है। उसके बाद दिन में जब भी प्यास लगे तभी पानी पीएँ। (५) रात्रि सोने से पहले कुछ भी नहीं खाना चाहिए, खासकर सेव तो बिल्कुल नहीं। (६) पानी यदि अशुद्ध हो तो उसे रात में उबाल-छानकर रख लेना चाहिए और प्रायः निथरा हुआ पानी इस्तेमाल करना चाहिए।

अनुभव और परीक्षणों से यह निष्कर्ष निकलता है कि इस प्रयोग से विभिन्न बीमारियाँ गिनती के दिनों में ही दूर हो सकती हैं। जैसे उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) और मधुमेह (डायबीटिज) —एक मास में, पाचन-क्रिया और पेट के रोग जैसे गैस, कब्ज आदि दस दिन में। कैंसर के रोगियों को छः मास और फेफड़ों की टी.बी. में तीन मास में लाभ हो सकता है। रोग मुक्ति के बाद भी इस प्रयोग को जारी रखा जा सकता है।

'इण्डियन हेल्थ एसोसिएशन' के अनुसार यह विज्ञान पर आधारित पद्धति है। इतना पानी एक साथ पीने से आंते स्वच्छ व क्रियाशील बनती है और नया ताजा

खून बनाने में सहायती करती है। २४ घण्टे का जहर शरीर से निकल जाता है। पेट साफ रहता है। कब्ज से छुटकारा मिल जाता है। पेट साफ होने से कई बीमारियाँ पैदा ही नहीं होती।

विशेष—जल चिकित्सा पद्धति में कहा गया है कि स्वस्थ व्यक्ति यदि प्रतिदिन सुबह चार गिलास पानी पिएगा तो वह कभी बीमार न पड़ेगा। लेखक की सम्मति में इस प्रकार की आदत पालना (निरन्तर लम्बे समय तक नित्य प्रातः चार गिलास पानी पीना) उचित नहीं है। प्रकारान्तर से 'जापानी सिकनेस एसोसिएशन' में पानी के प्रयोग को वैज्ञानिक आधार देकर भारतीय ऋषियों की अनुपम खोज उषःपान को ही महिमामण्डित किया है।

२. केशों की श्यामलता बनाये रखने के लिए

शीर्षासन अथवा सर्वांगासन ठीक ढंग से करते रहने से बालों की जड़ें मजबूत होती हैं। बालों का झड़ना बन्द हो जाता है और बाल जल्दी सफेद नहीं होते। बाल काले, चमकीले और सुन्दर बन जाते हैं।

विशेष—युवावस्था से ही दोनों समय भोजन करने के बाद वज्रासन में बैठकर दो-तीन मिनट तक लकड़ी या सींग या हाथी दांत की कंघी करने से बाल सफेद नहीं होते तथा वात और मस्तिष्क की पीड़ा सम्बन्धी रोग नहीं होते। सिरदर्द दूर होकर मस्तिष्क बलवान बनता है। बालों के जल्दी पकने के अलावा बालों का जल्दी गिरना, सिर की खुजली, सिर पिलपिला होना, चक्कर अथवा सिर की गर्मी आदि रोग दूर होने में सहायता मिलती है।

३. सिर के रोगों से बचने के लिए

नहाने से पहले हमेशा पाँच मिनट तक मस्तक के मध्य तालुवे पर किसी श्रेष्ठ तेल (नारियल/सरसो/तिल्ली/ब्राह्मी-आँवला/भृंगराज) की मालिश कीजिए। इससे स्मरणशक्ति और बुद्धि का विकास होगा और बाल काले, चमकीले और मुलायम होंगे।

विशेष—रात सोने से पहले कान के पीछे की नाड़ियाँ, गर्दन के पीछे की नाड़ियाँ और सिर के पिछले भाग पर तेल की नर्मी से मालिश करने से चिन्ता, तनाव और मानसिक परेशानी के कारण उत्पन्न होने वाला सिर के पिछले भाग और गर्दन में दर्द तथा भारीपन मिटता है।

४. नेत्र-विकारों से बचाव

सुबह दांत साफ करके, मुँह में पानी भरकर मुँह फूला लें। इसके २ द आँखों पर ठण्डे जल के छीटे मारें। प्रतिदिन इस प्रकार दिन में तीन बार प्रातः २ पहर तथा सायंकाल ठण्डे जल से मुख भरकर, मुँह फूलाकर ठण्डे जल से ही आँखों पर हल्के

छीटे या छप्कें मारने से नेत्रों में ताजगी का अनुभव होता है और किसी प्रकार का नेत्र-विकार नहीं होता। कुछ मास के अभ्यास से नेत्रों का चश्मा उतर सकता है। लाभ तो एक मास में ही प्रतीत होने लगेगा।

विशेष—(१) ध्यान रहे कि मुँह का पानी गर्म न होने पावे। गर्म होने पर पानी बदल लें। (२) मुँह से पानी निकालते समय भी पूरे जोर से मुँह फुलाते हुए वेग से पानी छोड़ने से ज्यादा लाभ होता है, आँखों के आस-पास झुर्रियाँ नहीं पड़तीं। (३) पानी अत्यधिक शीतल न हो। (४) प्रातः मुख में जल अच्छी तरह भरकर त्रिफला-जल से आँखों पर छीटें देने से नेत्र-ज्योति मन्द नहीं होती। त्रिफला-जल बनाने और उससे आँखें धोने की विधि के लिए पृष्ठ ९ देखे।

विकल्प-जलनेति—किसी टूटीदार पात्र में ताजा जल लें और टूटी को बायीं नासिका-छिद्र में लगायें। बायीं नासिका-छिद्र को थोड़ा-सा ऊपर कर लें और दायीं नासिका-छिद्र को नीचे झुकाएँ और मुख से श्वास-प्रश्वास लें। बायीं नासिका-छिद्र द्वारा डाला हुआ जल दायीं नासिका-छिद्र से स्वयं निकलेगा। इसी प्रकार दायें नथुने से जल डालकर बायें से निकालें।

जलनेति करने के बाद—नाक में रुका हुआ पानी सुखाने के लिए भस्त्रिका क्रिया आवश्यक है। (भस्त्रिका का अर्थ है धौंकनी। लौहार की धौंकनी के समान भस्त्रिका में जल्दी-जल्दी, बलपूर्वक या अधिक वेग से नासिका छिद्रों से श्वास-प्रश्वास करना होता है)। थोड़ा आगे झुककर गर्दन को दाएँ-बाएँ ऊपर-नीचे घुमाकर भस्त्रिका क्रिया (बलपूर्वक साँस छोड़ते हुए नाक जोर से सिनकना) करे ताकि नाक में पानी की रही-सही बूँदें बाहर आ जावें अन्यथा नासा-रोग होने का डर रहता है।

सावधानी—(१) यह क्रिया किसी योगी से ठीक ढंग से सीखें। (२) ध्यान रहे बासी और अतिशीतल या गर्म जल से नेति कभी न करें। (३) आरम्भ में यह क्रिया को थोड़ी देर कर फिर शनैः शनैः बढ़ाएँ। साधारणतया एक लोटा पानी एक नासिका-छिद्र से निकालना और एक ही लोटा पानी दूसरे नासिका-छिद्र से निकालना पर्याप्त है। (४) इसके लिए हल्का गुनगुना आधा किलो पानी में आधा चाय का चम्मच स्वच्छ नमक मिलाकर प्रयोग करना उत्तम रहेगा।

लाभ—यह क्रिया आँखों की ज्योति के लिए इतनी लाभदायक है कि इसका निरन्तर श्रद्धापूर्वक अभ्यास करने से चश्मे की आवश्यकता नहीं रहती। कोई सुरमा या अन्जन इससे अधिक लाभदायक नहीं। इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होती। यह जुकाम को भी दूर भगा देती है। मस्तिष्क शुद्ध, निर्मल और हल्का करती है। उष्णता और शुष्कता भगाती है। जलनेति चक्षुओं के लिए अमृत संजीवनी है।

सहायक उपचार—(क) पाँव के तलुवों और अंगुलियों की सरसों के तेल से नित्य प्रातः मालिश करने से आँखों की ज्योति बढ़ती है। पाँव के अंगूठों की सबसे पहले तेल से तर करके मालिश करनी चाहिए। पैरों के अंगूठों को तेल से तर करते

रहने से किसी प्रकार का नेत्र रोग नहीं होने पाता और आँखों की रोशनी तेज होती है। इसके अतिरिक्त इससे पाँव का खुर्दरापन, रुखापन तथा पाँव का सूज जाना शीघ्र दूर होता है और पाँव में कोमलता तथा बल आता है। (ख) दोनों समय भोजन करने के बाद मुख धोकर दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़ें और जब वे कुछ गर्म हो जायें तो उन्हें नेत्रों पर हल्के से मला जाय या स्पर्श किया जाये तो नेत्रों में उत्पन्न हुए रोग नष्ट हो जाते हैं और नेत्र रोग होने की कोई सम्भावना नहीं रहती। ऐसा करने से नेत्रों के सामने अन्धेरा छा जाना और दृष्टि फटना आदि दोष नष्ट हो जाते हैं।

विशेष—(१) हथेलियों को परस्पर रगड़कर नर्मी से गालों के ऊपर आँखों की ओर ले जाकर फिर कनपटियों की ओर ले जाना चाहिए। (२) यदि हथेलियों को रगड़ते समय निम्नलिखित मन्त्र का पाठ करें और फिर अन्तर्मन को यह सुझाव (Auto-suggestion) देते हुए कि “मेरी आँखों की दृष्टि तेज हो रही है और आँखें स्वस्थ एवं आकर्षक बन रही हैं” आँखों का अपनी हथेलियों से स्पर्श किया जाय तो आश्चर्यजनक लाभ होगा—

अयं मे हस्तो भगवा, नयं मे भगवत्तरः ।

अयं मे विश्वभेषजो, यं शिवाभिमर्शनः ॥

एक हाथ की उंगलियों को दूसरे हाथ की उंगलियों से, जो समान शक्ति का प्रतीक है, रगड़ने से शरीर की, शरीर के लिए और शरीर में बल और प्राणदा शक्ति प्राप्त होती है।

अतः भोजन करने के पश्चात् हाथ जल से धोने के बाद बिना पोंछे ही चिकने हाथों को परस्पर रगड़कर चेहरे पर फेरने तथा दोनों हाथों की तर्जनी और मध्यमा उंगलियाँ नाक की ओर से कान की ओर आँखों पर सात बार हल्के स्पर्श के साथ रोजाना फेरने से सालभर में चश्मा छूट सकता है और आँखों की बीमारियाँ नहीं होती।

ध्यान रहे, लाली, सूजन, रोहें, दानों, अर्बुद आदि आँखों की बीमारियों में यह क्रिया न करें। इस क्रिया को करने से कमजोर आँखों को बल मिलेगा और सामान्य आँखें स्वस्थ बनी रहेगी।

५. कान के रोगों से बचाव

सप्ताह में एक बार भोजन करने से पहले कान में हल्का सुहाता गर्म सरसों के तेल की दो-चार बूँदें डालकर खाना खायें। कान में कभी तकलीफ नहीं होगी। कानों में तेल डालने से अन्दर का मैल उगलकर बाहर आ जाता है। यदि सप्ताह-पन्द्रह दिन में एक बार दो-चार बूँद तेल डाला जाए, तो बहरेपन का भय नहीं रहता, दांत भी मजबूत होंगे।

विशेष—(१) यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन कानों में गुनगुना सरसों का तेल डालकर कुछ विश्राम करता है तो उसके शरीर पर वृद्धावस्था के लक्षण शीघ्र प्रतीत नहीं होते। गर्दन के अकड़ जाने का रोग उत्पन्न नहीं होता और न ही बहरापन होता है। नेत्र ज्योति बढ़ती है और आँखें नहीं दुःखती। (२) २५ ग्राम सरसों के तेल में लहसुन की दो फाँके छीलकर डाल दें और इस तेल को छानकर, कोसा गर्म सप्ताह में यदि एक बार कान में डाल दिया जाय तो श्रवण शक्ति तेज होगी तथा कान नीरोग बने रहेंगे। इस लहसुन के तेल को थोड़ा गर्म करके कान में डालने से खुश्की भी दूर होती है और छोटा-मोटा घाव भी सूख जाता है। (३) कान और नाक के छिद्रों में उंगली या तिनका डालने से उनमें घाव होने या संक्रमण पहुँचने का भय रहता है। अतः कान व नाक रोगों से बचाव के लिए उनमें उंगली या तिनका नहीं डालना चाहिए।

६. नजला-जुकाम से बचाव

रात के समय नित्य सरसों का तेल या गाय के घी को गुनगुना करके नाक द्वारा एक-दो बून्द सूँघते रहने से नजला-जुकाम कभी नहीं होता। मस्तिष्क अच्छा रहता है। नाक के रोग नहीं होते।

विशेष—(१) सप्ताह में दो बार सायं भोजन के साथ लहसुन के सेवन करने वालों को सर्दी कभी नहीं सताती। (२) चार तुलसी के पत्ते और चार काली मिर्च नित्य सवेरे खाते रहने से जुकाम एवं बुखार नहीं होते।

७. होठों का खुश्की से बचाव

नाभि में रोजाना सरसों का तेल लगाने से होंठ नहीं फटते और फटे हुए होंठ मुलायम और सुन्दर हो जाते हैं। साथ ही नेत्रों की खुजली और खुश्की दूर हो जाती है।

विशेष—सरसों का तेल कनपटी में मलिये, कान में डालिये, नाक में सुड़किये, नाभि में लगाइए—इससे नेत्र-ज्योति तथा मस्तिष्क-शक्ति बढ़ती है। जुकाम कभी नहीं होता। सर्दी के दिनों में प्रतिदिन सरसों का तेल नाभि पर लगाने से हाथ-पाँव भी नहीं फटते और हाथ पैरों की चमड़ी खुरदरी नहीं होती।

८. दांतों की मजबूती के लिए

यदि मल-मूत्र त्याग के समय रोजाना ऊपर-नीचे के दांतों को भींचकर बैठा जाय तो दांत जीवन भर नहीं हिलते। इससे दांत मजबूत होते हैं और जल्दी नहीं गिरते। लकवा मारने का डर भी नहीं रहता। इस प्रकार मल-त्याग और मूत्र-त्याग के समय दांतों को आपस में दबाकर रखने से दांतों की सभी बीमारियों से बचाव होता है।

विशेष—(१) स्त्री, पुरुष, बालक सभी को, जब भी वे शौच तथा मूत्र करने जायें, ऐसी आदत अवश्य डालनी चाहिए। इससे दांतों का पायरिया, दांतों से खून या पीप बहना, दांतों का हिलना बहुत शीघ्र बन्द हो जाता है। हिलते दांत तो आश्चर्यजनक रूप से दृढ़ हो जाते हैं। इस प्रयोग से कई ऐसे रोगी ठीक हो चुके हैं जिन्हें डाक्टर लोग सभी दांत उखड़वाने की सलाह दे चुके थे। (२) मल-त्याग के समय मुँह को बन्द रखने से सहज ही विविध रोग के कीटाणुओं का मुख मार्ग द्वारा प्रवेश से बचाव होता है।

९. दांत, जीभ व मुँह के रोगों से बचाव

प्रातः कड़वी नीम की दो-चार पत्तियाँ चबाकर उसे थूक देने से दांत-जीभ व मुँह एकदम साफ और नीरोगी रहते हैं। कड़वी नीम की पत्तियों में क्लोरोफिल होता है।

विशेष—नीम की दातुन उचित ढंग से करने वाले के दांत मजबूत रहते हैं। दांतों में न तो कीड़े ही लगते हैं और न दर्द होता है। मुख-कैन्सर और मुख-रोगों से बचाव होता है।

१०. दांत, खाने की नली और आंते अच्छी रखने के लिए

अति गर्म, अति ठण्डे और अति चटपटे मसालेदार पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए। मुख का जितना ताप हो उससे अधिक गर्म खाद्य या पेय जैसे चाय, काफी और उससे अधिक ठण्डे जैसे बर्फ, कुल्फी आदि से दांत खराब होते हैं। गर्म भोजन के बाद एकदम ठण्डे पानी से कुल्ला नहीं करना चाहिए। इससे गला खराब होने से बचाव होगा। मुख शुद्धि प्रातः-सायं एवं भोजन के पश्चात् अवश्य करनी चाहिए। इससे दन्तावलि दीर्घकाल तक स्थायी एवं निरोग बनी रहती है।

११. मुख के रोगों से बचाव

मुख में कुछ देर सरसों का तेल रखकर कुल्ली करने से जबड़ा बलिष्ठ होता है। आवाज ऊँची और गम्भीर हो जाती है। चेहरा पुष्ट हो जाता है और छः रसों में से हर एक रस को अनुभव करने की शक्ति बढ़ जाती है। इस क्रिया से कण्ठ नहीं सूखता और न ही होंठ फटते हैं। दांत भी नहीं टूटते क्योंकि दांतों की जड़ें मजबूत हो जाती हैं, दांतों में पीड़ा नहीं होने पाती और अत्यन्त खट्टी वस्तु खाने पर भी खटाई का दुष्प्रभाव दांतों पर नहीं पड़ता।

विशेष—सरसों के तेल की अकेले दांत व मसूड़ों पर मालिश करने से भी दांत मजबूत होते हैं।

११. (क) तेल-चूषण विधि से रोगोपचार

मुख के अन्दर तेल भरकर कुछ समय तक रखने या चूसने (Sucking oil inside the mouth) मात्र से अनेकानेक रोगों से छुटकारा मिल सकता है। यह खोज रूसी विशेषज्ञ डॉ. एम. कराच की है जिन्होंने इसे तेल-चूषण चिकित्सा-पद्धति का नाम दिया है।

चिकित्सा-विधि—सवेरे उठकर मुँह साफ करने के बाद लेकिन नाश्ते से पहले एक बड़ा चम्मच (टेबलस्पून या १० मि. ग्राम) जितना सूरजमुखी का तेल (रिफाइण्ड), मूंगफली या कोई रिफाइण्ड तेल लें तथा तेल को मुँह के अन्दर भर लेने के बाद मुँह बन्द रखकर उसे मुँह में घुमायें और दांतों से खींचें और ऐसा १५-२० मिनट तक करें। अन्य शब्दों में, तेल को चबाने की क्रिया करें। चबाते समय ठोड़ी को हिलाएँ (घोड़े द्वारा दाना खाने के समान)। इससे अच्छी लार बनती है और मुख की श्लैष्मिक झिल्ली के माध्यम से रक्तदोष और विष खींच लिए जाते हैं। मुँह में तेल भरकर इस क्रिया को करने से १५-२० मिनट के अन्दर तेल दूषित, पतला और सफेद हो जाता है। तत्पश्चात् इस दूषित तेल को थूक दीजिए। किसी भी हालत में इस जहरीले तेल को निगलना नहीं चाहिए। तेल को थूकने के पश्चात् मुँह को पानी से कई बार धोएँ और दांतों को ब्रुश करके अच्छी तरह से कुल्लें भी करें क्योंकि उस तरल में जीवाणु तथा अन्य हानिकर तत्व विद्यमान रहते हैं। साथ ही कुल्ला थूकने के स्थान या श्रींक को भी ठीक से साफ कर लें। तेल-चिकित्सा का सर्वोत्तम समय नाश्ते से पूर्व का समय होता है। विशेष परिस्थिति में यह चिकित्सा दिन में तीन बार भी की जा सकती है, लेकिन इसे भोजन करने से पहले खाली पेट ही करना चाहिए।

ताजे रोग और प्रारम्भिक चिकित्सा काल के संक्रमण २ से ४ दिन में शीघ्रता से ठीक हो जाते हैं परन्तु पुरानी बीमारियाँ ठीक होने में अधिक समय, कभी-कभी एक साल तक लग सकता है। अतः चिकित्सा प्रक्रिया छोड़नी नहीं चाहिए। प्रयोग के प्रारम्भ में खासकर एक से अधिक रोग वाले रोगी की तकलीफें कुछ बढ़ सकती हैं जैसे—शरीर का तापमान बढ़ जाना। ऐसी स्थिति में घबड़ाकर चिकित्सा नहीं छोड़े, क्योंकि बिना किसी दखल के अपने आप सब ठीक हो जाता है। डॉ. कराच के अनुसार ऐसे लक्षण इस बात का सूचक है कि रोग खत्म हो रहा है और चय-अपचय बढ़ने से रोगी का स्वास्थ्य सुधर रहा है।

तेल-चिकित्सा से जिन रोगों के ठीक होने का दावा किया जाता है, वे हैं—दांतों की बीमारियाँ—यथा हिलते दांत, मसूड़ों से खून बहना, दांत दर्द, दांतों का पीलापन, पुराने रक्त रोग, सिरदर्द, श्वासनली की सूजन (ब्रोंकाइटिस), थ्रोम्बोसिस, हृदय रोग, गुर्दे और मूत्र सम्बन्धी बीमारियाँ, पेट, फेफड़ें और जिगर के रोग, अस्थिरोग, चर्म रोग, स्नायु रोग, पक्षाघात, अनिद्रा आदि।

तेल-चिकित्सा से विषैले ट्यूमर का बढ़ना रुक जाता है और धीरे-धीरे रोग समाप्त हो जाता है। तेल चिकित्सा के परिणामस्वरूप आँखों के नीचे काले घेरे मिट जाते हैं और रोग के आक्रमण से पहले वाली ताजगी, स्फूर्ति, शक्ति, स्मरणशक्ति, अच्छी भूख, गहरी नींद स्वाभाविक रूप से लौट आती है।

१२. सर्दी के कारण उत्पन्न रोग तथा गले व श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव

जो व्यक्ति नित्य प्रातः खाली पेट चार-पाँच तुलसी की पत्तियों को खा लेता है, वह अनेक रोगों से सुरक्षित रहता है तथा सामान्य रोग स्वतः ही दूर हो जाते हैं। सर्दी के कारण होने वाली बीमारियों में विशेष रूप से जुकाम, खाँसी, ब्रांकाइटिस, निमोनिया, इन्फ्लूएंजा, गले, श्वासनली और फेफड़ों के रोगों में तुलसी का सेवन उपयोगी है। इन पत्तियों को दो चम्मच पानी के साथ घोट कर पीसकर लें अथवा वैसे ही चबाकर दो घूंट पानी से निगल लें।

विशेष—(१) तुलसी के प्रयोग से सर्दी छाती में नहीं उतरने पाती और छाती में उतरी हुई सर्दी कफ के रूप में बाहर निकल जाती है। छाती का दर्द भी कम हो जाता है। श्वास प्रणाली की झिल्ली पर स्वास्थ्यप्रद प्रभाव डालने में तुलसी में अद्भुत क्षमता है। (२) तुलसी के सेवन से **ज्वर का भय** जाता रहता है। निमोनिया और मलेरिया बुखार में तुलसी की पत्तियाँ तीन और काली मिर्च तीन दानों को एक चम्मच पानी में घोटकर कुछ दिन प्रातः खाली पेट लेते रहने से अवश्य लाभ होगा।

तुलसी की चाय—अदरक, काली मिर्च-युक्त तुलसी की चाय के सेवन से साधारण बुखार, मलेरिया दूर होता है। तुलसी की चाय बनाने के लिए ताजा तुलसी की पत्तियाँ सात (अथवा छाया में सुखाई तुलसी की पत्तियों का चौथाई चम्मच चूर्ण), काली मिर्च सात (थोड़ी कूटी हुई), सूखी सौंठ का चूर्ण चौथाई चम्मच (अथवा ताजा अदरक दो ग्राम) लें। इन तीनों वस्तुओं को एक कप उबलते हुए पानी में डालकर चार-पाँच उबाल आने दें। तत्पश्चात् नीचे उतारकर दो मिनट ढक कर रख दें। दो मिनट बाद छान कर इसमें उबला हुआ दूध १०० ग्राम और एक-दो चम्मच शक्कर या चीनी डालकर गरम-गरम पी लें और ओढ़कर पाँच-दस मिनट सो जाएँ। इससे सर्दी का सिरदर्द, नाक में सर्दी, जुकाम, पीनस, श्वास नली में सूजन एवं दर्द (Bronchitis), साधारण बुखार, मलेरिया, बदहजमी आदि रोग दूर होते हैं। इससे छाती में जमा हुआ कफ ढीला होकर निकल जाता है। सर्दी से हुई छाती की अकड़न और पसलियों का दर्द दूर हो जाता है। जाड़ों के दिनों में इसको लेते रहने से मनुष्य सर्दी में होने वाले जुकाम, खाँसी, बुखार और गले के रोगों से सुरक्षित रहता है।

१३. खाँसी से बचाव

भोजन के एक घण्टे बाद पानी पीने की आदत डाली जाए तो न केवल आप खाँसी से बचे रहेंगे बल्कि आपकी पाचन-शक्ति भी अच्छी रहेगी।

१४. फेफड़ों के रोगों से बचाव

नए बढ़िया ताजा मुनक्का के १५ दानों को, पानी से साफ कर, रात में १५० ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातःकाल तक वे फूल जाएंगे। प्रातः बीज निकाल कर उन्हें एक-एक करके खूब चबा-चबाकर खा लें। बचे हुए पानी में थोड़ी चीनी मिलाकर या वैसे ही पी लें। एक मास तक इस प्रकार मुनक्कों का सेवन करने से फेफड़ों की कमजोरी और विषैले मवाद नष्ट हो जाते हैं। परिणामस्वरूप दमा के दौरों भी बन्द हो जाते हैं। पुरानी खाँसी, नजला, पेट की खराबियाँ दूर होती हैं। कब्ज, बवासीर, नकसीर, मुँह के छालों में लाभ होता है। मूत्र खुलकर आता है। रक्त के लाल कणों की वृद्धि होती है। रक्त शुद्धि और रक्तवृद्धि होकर बल-वीर्य बढ़ता है।

अन्य विधि—रात में इन भिगोये हुए मुनक्कों को यदि सवेरे उबालकर ठण्डे किए हुए दूध में आधा पौन घण्टे रखने के बाद खाया जाये तो अधिक शक्तिवर्धक सिद्ध होते हैं। इन्हें चोट लगने के पश्चात् लेने से शीघ्र ताकत आती है। केवल मधुमेह में मुनक्का का सेवन वर्जित है।

विकल्प—(१) नित्य दो चाय के चम्मच की मात्रा में शुद्ध शहद का सेवन करने वाले व्यक्ति के फेफड़े इतने मजबूत हो जाते हैं कि उसे फेफड़ों के रोग नहीं होते। मास-डेढ़ मास प्रयोग करें। रोग-निवृत्ति के बाद, महज स्वाद के लिए, बिना आवश्यकता के शहद का उपयोग न करें।

विशेष—शहद के तीन विशेष गुण हैं—(१) श्वास नली से सम्बन्धित विकारों को दूर करना। (२) शरीर के मल धातुओं में से अनावश्यक सामग्री को बाहर नकाल देना। (३) समस्त नाड़ी-तन्त्र का सुव्यवस्थित रखना और समस्त धातुओं को पुष्ट करते हुए शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाना।

विकल्प—(२) टहलने के साथ गहरी श्वास की क्रिया—करने से आप न केवल फेफड़ों के रोगों से बचे रहेंगे बल्कि सदाबहार यौवन से युक्त रहेंगे। इसके लिए प्रातः टहलते समय आपको केवल इस क्रिया का अभ्यास करना है कि जब श्वास भीतर लें तब श्वास सरलतापूर्वक नाक के अन्दर खींचे और जब श्वास छोड़ें तब मुँह से लम्बी फूँक मारते हुए बलपूर्वक अधिकाधिक श्वास बाहर निकालें। मुँह से बलपूर्वक अधिक लम्बा श्वास छोड़ने के बाद जब आप मुँह बन्द कर नाक से श्वास सहजता से भीतर लेंगे तो वह श्वास स्वतः गहरा होगा।

विशेष—(१) गहरे श्वास की क्रिया के परिणामस्वरूप फेफड़ों द्वारा रक्तकोष तथा मस्तिष्क को अधिकाधिक आक्सीजन मिलती है तथा अवांछित जलीय और गैसीय तत्वों का निष्कासन होता है। इससे सम्पूर्ण शरीर शुद्ध और तरोताजा बनकर खिल जाता है। (२) आज लम्बी दौड़ की जगह टहलने और खतरों भरे भारी व्यायाम की जगह हल्के व्यायाम का चलन बढ़ रहा है। भारतीय ऋषियों ने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सूर्योदय से पहले ब्रह्म मुहूर्त में उठने तथा प्रातः पैदल-भ्रमण,

पर बहुत जोर दिया है। आजकल पैदल चलना छोड़कर अधिकाधिक वाहन-निर्भरता ही हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसे रोगों का प्रमुख कारण बन गया है। नित्य प्रातः चार-पाँच किलोमीटर तक तेज चलने वाले (Brisk Walk) व्यक्तियों को दिल की बीमारी और डायबीटिज नहीं होती।

१५. क्षय की बीमारी से बचाव

लहसुन का विधिपूर्वक सेवन करने वालों को तपेदिक (टी.बी.) रोग नहीं होता। इस प्रकार के क्षय को दूर करने में लहसुन अमृत के समान है। लहसुन अत्यन्त प्रबल कीटाणुनाशक है और एन्टीबायोटिक औषधियों का अच्छा विकल्प है। इसके प्रयोग से क्षय के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

प्रयोग विधि—प्रयोग करने से पहले लहसुन को छील लीजिए। इस छीलने के पश्चात् भी इसकी कलियों पर बहुत बारीक झिल्ली लिपटी रहती है, इसे भी अलग कर देना चाहिए। एक कली के तीन-चार टुकड़े कर लें और दोनों समय भोजन के बाद आधा-एक घण्टे बाद लहसुन की दो कलियाँ (फाँके) चबाकर ऊपर से पानी पीवें अथवा एक कली के चार टुकड़े कर एक-एक मुनक्का में दो-दो टुकड़े रखकर चबा जाएँ।

१६. श्वसन संस्थान के रोगों से बचाव

प्राणायाम से श्वसन संस्थानगत व्याधियों से देह मुक्त रहता है। नित्य प्राणायामशील प्राणी नजला-जुकाम, पीनस, दमा, श्वास आदि रोगों से बचा रहता है। प्राणायाम फेफड़ों के दूरवर्ती कोषों में संचित मलों को दूर करता है और फेफड़ों के सभी खण्डों में प्राणवायु प्रदान कर रोगाणुओं को नष्ट कर देता है।

विशेष—सन्ध्योपासना के प्राणायाम क्रिया और ब्रह्मा, विष्णु, महेश के ध्यान का विधान है। ब्रह्मा, विष्णु, महेश के ध्यान में क्रमशः लाल, नीला, सफेद रंग का ध्यान है अर्थात् ब्रह्मा (रक्तवर्ण), विष्णु (नील वर्ण), महेश (श्वेत वर्ण) माने गये हैं। यही आयुर्वेद के पित्त, वात, कफ की आधारशिला है। आयुर्वेद में पित्त, वात, कफ का वर्ण क्रमशः लाल, नीला, सफेद बताया है। अतः प्राणायाम में ब्रह्मा, विष्णु, महेश से रक्त, नीला और श्वेत वर्ण क्रमशः आयुर्वेद के पित्त, वात और कफ है जिनका ध्यान करने से त्रिदोष साम्यावस्था में रहकर शरीर को आरोग्य प्रदान कर दीर्घायु बना देते हैं। प्रतिदिन एकाग्रचित्त होकर लाल, नीले और सफेद रंगों का ध्यान करने से त्रिदोष साम्य होकर देह के समस्त विकार दूर होते हैं और दीर्घायु की प्राप्ति होती है। त्रिदोषों की समानता से शरीर स्वस्थ रहता है।

१७ श्वास रोग

श्वास रोगियों को श्वास बदलने की विधि, दाहिने स्वर का अधिकतम अभ्यास तथा दाहिने स्वर में ही प्राणायाम के अभ्यास द्वारा श्वास रोग नियन्त्रण में सक्षम किया जा सकता है।

भस्त्रिका का प्राणायाम करने से दमा, क्षय आदि रोग नहीं होते। पुराने से पुराना नज़ला-जुकाम कुछ ही दिनों में ही समाप्त हो जाता है। नाक व छाती के रोग नहीं होते। गले की पीड़ा और कफ का विकार नष्ट होता है।

१८. हार्टफेल और उच्च रक्तचाप से बचाव

आँवला आयुपर्यन्त खाते रहने से अचानक हृदयगति रुकने की सम्भावना नहीं रहती और न ही उच्च रक्तचाप का रोग होता है।

विकल्प (१) मौसम्बी के नित्य सेवन अथवा नींबू के नियन्त्रित सेवन से भी हार्ट-फेल का भय नहीं रहता, क्योंकि इससे रक्तवाहिनियों में कोलेस्ट्रॉल जमा नहीं होने पाता। (२) दिल का दौरा पड़ते ही लहसुन की चार कलियों को तुरन्त चबा लेने से हृदय फेल नहीं होगा। दौरा समाप्त हो जाने के बाद नित्य कुछ दिन तक लहसुन की दो कलियाँ दूध में उबालकर लें। नंगे पैर फिरने वालों को रक्तचाप की शिकायत प्रायः नहीं होती।

१९. हृदय तथा मस्तिष्क की बीमारियों से बचाव

दक्षिण दिशा की तरफ सिर रखकर सोना—दक्षिण की ओर पैर करके सोने से हृदय तथा मस्तिष्क की बीमारियाँ पैदा होती हैं। अतः दक्षिण की तरफ पाँव करके न सोये। कारण यह है कि उत्तर से दक्षिण की पृथ्वी के ध्रुवों के कारण बिजली की तरंगें जारी रहती हैं। उत्तरी ध्रुव में धनात्मक बिजली अधिक है और दक्षिण ध्रुव में ऋणात्मक। इसी प्रकार मनुष्य के सिर में विद्युत का धनात्मक केन्द्र होता है और पैरों की ओर ऋणात्मक। यदि बिजली एक ही प्रकार की दोनों ओर से आमने-सामने लाई जाये तो एक-दूसरे से मिलती नहीं अपितु हटना चाहती है और यदि परस्पर विरोध वाली हो तो दौड़कर मिलना चाहती है। यदि मनुष्य का सिर दक्षिण की ओर है तो सिर की धनात्मक और ध्रुव की ऋणात्मक बिजली एक-दूसरे के सामने हो जाने से एक गति जारी हो जाती है, क्योंकि दोनों मिलना चाहती हैं। इससे कई लाभ होते हैं। हृदय तथा मस्तिष्क की बीमारियों से बचाव होता है। नींद अच्छी व तरोताजा करने वाली आती है। स्वप्न कम आते हैं। किन्तु यदि पाँव दक्षिण की ओर हो तो सिर की धनात्मक का मुख उत्तरी ध्रुव की धनात्मक बिजली की ओर होने से और पैरों की ऋणात्मक का मुख दक्षिणी ध्रुव की ऋणात्मक बिजली की ओर होने से एक-दूसरे को हटाती हैं, जिससे मस्तिष्क में आन्दोलन होता रहता है। यही कारण है कि हमारे यहाँ मरते समय उत्तर की ओर सिर करके भूमि पर उतारने की प्रथा है। भूमि बिजली को शीघ्र खींच लेती है। बिजली की गति परे हटने से और भूमि में बिजली शीघ्र खिंचने से प्राण सुगमता से निकल जाते हैं और अन्तिम समय में यही आवश्यकता है।

विशेष—यदि दक्षिण दिशा की तरफ सिर रखकर सोना सम्भव न हो तो पूर्व दिशा में सिर रखकर सोना चाहिए क्योंकि सूर्य की प्राणशक्ति मानव शरीर पर अच्छा

तनाव डालती है। सिरहाना पूर्व में करने से सिरदर्द और आँख की बीमारियों से बचाव होता है। आँखों की दृष्टि अच्छी रहती है। शान्त और सुखमय नींद आती है।

२०. पेट के कैंसर से बचाव

(क) नित्य भोजन के आधा-एक घण्टे बाद एक-दो कली लहसुन की कच्ची ही छीलकर चबाया करें। ऐसा करने से पेट में कैंसर नहीं होता। कैंसर हो भी गया हो तो लहसुन की एक-दो कली पीसकर पानी में घोलकर नित्य खाना खाने के बाद आवश्यकतानुसार लगातार एक-दो मास तक पीने से पेट का कैंसर ठीक हो जाता है। (ख) दही खाने से पेट में कैंसर की सम्भावना नहीं रहती। (ग) तनाव-मुक्त रहिए और कैंसर से बचिए। स्वीन खोजों के अनुसार कैंसर का प्रमुख कारण मानसिक तनाव है और शरीर के किस भाग में होगा यह मानसिक तनाव के स्वरूप पर निर्भर है।

२१. पेट की बीमारियों से बचाव

तुलसी की चार पत्तियाँ रोजाना खाने से या पीसकर गोली बना पानी के एक घूंट के साथ निगलने से पेट की बीमारियाँ नहीं होती।

विशेष—तुलसी अमृत है। यह उदर रोगों के अलावा फेफड़ों और हृदय रोगों से बचाती है। सदैव तुलसी का प्रयोग करने वालों को हृदय रोग, रक्त विकार और कैंसर का भय नहीं रहता।

२२. अजीर्ण और उदरामय रोगों से रक्षा

भोजन करते समय और मल त्यागते समय दाहिनी नाक से तथा पानी पीते और पेशाब करते समय बायीं नाक से श्वास लेने से अजीर्ण और उदरामय रोग नहीं होते।

२३. उदर व्याधियों से बचाव

खाना खूब चबा-चबाकर (एक ग्रास को बत्तीस बार चबाते हुए) और भूख से कम एवं नियत समय पर खाने से व्यक्ति अपच, अफारा आदि उदर व्याधियों से बचा रहता है। साथ ही पाचनक्रिया ठीक रहती है।

विशेष—भोजन के बाद यदि मनुष्य सीधे (पीठ के बल) लेटकर ८ साँस लें, फिर दाहिनी करवट लेकर १६ साँस लें और अन्त में बायीं करवट लेकर ३२ साँस लें तो इससे भोजन शीघ्र हज़म होगा। रुकी हुई वायु मुँह द्वारा डकार के रूप में या गुदा द्वारा अपानवायु के रूप में उसी समय निकल जाती है।

२४. पित्त विकार, बवासीर और पेट के कीड़ों से बचाव

एक सप्ताह में एक बार करेले का साग खाने से सब तरह के बुखार, पित्तविकार, बच्चों को हरे-पीले दस्त, बवासीर और पेट के कीड़ों एवं मूत्र रोगों से बचाव होता है।

२५. गुर्दे की बीमारी से बचाव

भोजन करने के बाद फौरन मूत्र-त्याग करने का नियम बनाकर पालन करने से गुर्दा, कमर और जिगर के रोग, गठिया, पौरुष ग्रन्थि की वृद्धि आदि अनेक बीमारियों से बचाव होता है।

२६. वात रोगों से बचाव

जो प्रतिदिन मालिश करते हैं, उनको वायु के रोग नहीं होते। उनका शरीर थकान और चोट सहन करने में समर्थ हो जाता है। कम-से-कम महीने में चार बार तेल मालिश करनी ही चाहिए।

केवल पाँव के तलवों पर तेल मालिश करने से नजर तेज होने के साथ पाँव का खुर्दरापन, रुखापन और पाँव का सूज जाना शीघ्र दूर होता है। पाँव में कोमलता तथा बल आ जाता है। पाँव की तेल मालिश से सायटिका, पसली की नाड़ियों के दर्द अथवा रोग आदि भी नहीं होते।

२७. वायु तथा कफ की बीमारी से बचाव

कच्चा लहसुन व अदरक का अल्प मात्रा (एक-दो ग्राम) में नियमित सेवन पेट की वायु तथा कफ की बीमारी से बचाव करने में तथा उन्हें नष्ट करने में सहायक सिद्ध होता है।

२८. पोलियो से बचाव

लहसुन खाने वाले पर पोलियो का आक्रमण नहीं होता। यदि पोलियो हो भी गया हो तो प्रातः निराहार लहसुन की दो-चार फाँकें छीलकर पानी के सहयोग से कच्ची ही चबा डालें। धीरे-धीरे पोलियो दूर हो जाएगा। उसके बाद लहसुन का प्रयोग जारी रखने से पोलियो कभी नहीं होगा।

२९. फोड़े-फुन्सियों और चर्म रोगों से बचाव

चैत्र मास में (अर्थात् मार्च-अप्रैल में) जब नीम की नयी-नयी कोपलें (कोमल लाल पत्तियाँ) खिलती हैं तब इक्कीस दिन ताजी पन्द्रह कोपलें (बच्चों के लिए सात) प्रतिदिन दातुन-कुल्ली करने के बाद चबाकर खाने या गोली बनाकर पानी के साथ निगलने या घोटकर पीने से साल भर फोड़े-फुन्सियाँ नहीं निकलतीं।

विशेष—(१) इसे खाली पेट सेवन करें और उसके बाद कम से कम दो घण्टे तक कुछ न खायें। (२) इससे खून की बहुत सारी खराबियाँ, खुजली आदि चर्म रोग तथा वात, पित्त और कफ के रोग जड़ से नष्ट होते हैं। (३) इससे मधुमेह (डायबिटिज) की बीमारी जाती रहती है। (४) इससे मलेरिया और विषम ज्वर की उत्पत्ति की सम्भावना भी नहीं रहती। (५) ध्यान रहे, इक्कीस कोपलें और सात पत्तियों से ज्यादा

और लगातार बहुत लम्बे समय तक नहीं खाये वरना मर्दाना शक्ति कमजोर होती है। (६) परहेज—तेल, मिर्च, खटाई एवं तली चीजें।

३०. मलेरिया से बचाव

मलेरिया के मौसम में रोजाना प्रातः तुलसी की चार पत्तियाँ तथा चार काली मिर्च पीसकर गोली बनाकर पानी के साथ निगलने या वैसे ही चबा लेने से मलेरिया से बचा जा सकता है। मलेरिया के लिए यह कुनीन का काम करती है। इससे बुखार का भय जाता रहता है।

३१. वायरल बुखार से बचाव

आधुनिक खोज से इस बात की पुष्टि हुई है कि प्याज में ऐसे तत्वों की उपस्थिति है जो वायरल बुखार के कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति रखते हैं। यदि आप अपने कमरे में प्याज काटकर रख दें तो आप वायरल-प्रकोप से अवश्य बच सकते हैं चाहे उस कमरे में वायरल रोग से पीड़ित या सम्भावित कितने भी लोग मिलने आवें। साथ ही कच्चा प्याज खाना भी लाभप्रद है। कच्चे प्याज का सेवन न केवल वायरल बुखार बल्कि हैजा, मलेरिया, लू आदि से बचने के लिए भी उपयोगी सिद्ध हुआ है।

विकल्प—यदि ४-५ तुलसी की पत्तियाँ लेकर पानी से धोकर, आधा से एक ग्राम दालचीनी सहित, चाय में डालकर गर्म-गर्म दिन में दो बार ली जाए तो मौसमी ज्वर वायरल से बचा जा सकता है।

३२. साल भर बुखार से बचाव

यदि कोई मनुष्य हिन्दी (विक्रम सम्वत्) के नये साल के प्रथम दिन अर्थात् चैत्र शुक्ल एकम (चैत्र मास का नवरात्रि का प्रथम दिन) सुबह खाली पेट सर्वप्रथम निम्नलिखित तरीके से नीम की पत्तियों का सेवन करें तो वर्ष भर बुखार (ज्वर) नहीं आता।

(१) नीम की कोमल पत्तियाँ ७ नग

(२) काली मिर्च ७ नग

(३) सैधा नमक चुटकी भर

इन तीनों को ३-४ चम्मच पानी में बारीक पीसकर चैत्र शुक्ल (सुदि) एकम के दिन प्रातः खाली पेट सेवन करना है।

३३. हैजा से बचाव

एक नींबू एक गिलास पानी में निचोड़कर एक चम्मच मिश्री (अथवा चीनी) मिलाकर शिकंजवी बनाकर प्रातः पीना हैजा से बचने का अत्युत्तम प्रयोग है। यहाँ तक कि प्रारम्भिक अवस्था में इसके एक-दो बार के सेवन से ही रोग शान्त हो जाता है।

विशेष—(१) कपूर को साथ रखने से हैजा का असर नहीं होता । (२) नींबू की शिकंजवी पीने से पित्त, वमन, तृषा और दाह में फायदा होता है । (३) जो व्यक्ति दूध नहीं पचा सकते उन्हें अपनी पाचन शक्ति ठीक करने के लिए कुछ दिन नींबू की शिकंजवी पीना चाहिए । (४) भोजन के साथ नींबू के रस का सेवन करने से खतरनाक और संक्रामक बीमारियों से बचाव होता है ।

३४. टाइफाइड (Typhoid) जैसे संक्रामक रोग से बचाव

दालचीनी का चूर्ण एक चुटकी (आधा से एक ग्राम) दो चम्मच शहद में मिलाकर दिन में दो बार चाटने से मोतीझरा जैसे संक्रामक रोग से बचा जा सकता है ।

३५. चेचक से बचाव

नीम के मुलायम पत्ते (कोपले) सात और काली-मिर्च सात, दोनों का एक मास लगातार प्रातः खाली पेट सेवन किया जाय तो चेचक जैसा भयंकर रोग एक साल तक नहीं होगा । पन्द्रह दिन प्रयोग करने से छः मास तक चेचक नहीं निकलती । चेचक के दिनों में नीम के पत्तों का सेवन जो लोग किसी भी प्रकार करते हैं, उन्हें चेचक जैसे भयंकर रोग से पीड़ित नहीं होना पड़ता ।

विशेष—इसका सेवन खाली पेट चबाकर भी किया जा सकता है । ऊपर से एक-दो घूंट पानी पी सकते हैं अथवा इन्हें घोट-पीसकर दो-चार चम्मच पानी मिलाकर घासा बनाकर भी किया जा सकता है अथवा इन्हें (नीम की पत्तियाँ और काली मिर्च) को सम परिमाण में पीसकर चने के बराबर गोली बनाकर छाया में सुखा लें । पानी के एक घूंट के साथ एक गोली निगल लें ।

३६. खतरनाक और संक्रामक बीमारियों से बचाव

दो नींबू का रस सेवन भोजन के साथ करना चाहिये । इससे हैजा का भय भी नहीं रहता ।

खाय कागजी नींबू को जो, तुलसी बिरवा रौपे ।

बेद पंसारी करम को झंखे, घर माँ मौत न कौपे ॥

३७. लू से बचाव

ग्रीष्मकाल में एक प्याज को (ऊपर का मरा छिलका हटाकर) अपनी जेब में रखने मात्र से लू नहीं लगती । साथ ही दिन में दोनों समय कच्चे प्याज को भोजन के साथ खाये, लू से रक्षा होगी ।

विशेष—(१) घर से बाहर जाने से पहले खूब पानी या छाछ पीकर निकलने से लू नहीं लगती । (२) यदि लू लग जाये तो लू का असर दूर करने के लिए चार कच्चे आम को उबालकर (या भूमल में रखकर गर्म करें) और बाहर निकालकर उसका रस निकालें । इसका पना (शर्बत) बनाने के लिए इसमें थोड़ा नमक, दो ग्राम जीरा

(हो सकें तो दो ग्राम पुदीना) तथा आवश्यकतानुसार देशी खांड या चीनी मिलाकर पीने से लू का असर मिट जाता है। उल्टी भी फौरन बन्द होती है। वैसे लू से बचने के लिए भी कच्चे आम के पने को नित्य ६० ग्राम की मात्रा में दिन में दो बार लिया जा सकता है। लू और गर्म हवा से बचाने वाला और इलाज दोनों हैं।

३८. पीलिया से बचाव

पाँच मिनट तक उबालकर रखा हुआ पानी पीने से पीलिया रोग से बचाव होता है।

३९. दूषित जल से बचाव

दूषित जल में तुलसी की हरी स्वच्छ पत्तियाँ (चार लीटर जल में २५-३० पत्तियाँ) डालने से जल शुद्ध और पवित्र हो जाता है। इसके लिए जल को कपड़े से छानते समय तुलसी की पत्तियाँ कपड़ों में रखकर जल छान लेना चाहिए।

विशेष—तुलसी की पत्तियों में खाद्य वस्तुओं को विकृत होने से बचाने का अद्भुत गुण है। सूर्यग्रहण आदि के समय जब खाने का निषेध रहता है तब खाद्य वस्तुओं में तुलसी की पत्तियाँ डालकर यह मान लिया जाता है कि वस्तुएँ विकृत नहीं हुई हैं। मृत व्यक्ति के पास भी तुलसी का पौधा रखने की परम्परा के पीछे भी यही रहस्य जान पड़ता है। जहाँ पर तुलसी का पौधा होता है उसके आस-पास छः सौ फुट की वायु इससे प्रभावित होती है और परिणामस्वरूप मलेरिया, प्लेग और क्षय के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। विभिन्न रोगों के कीटाणुओं का नाश करने में समर्थ तुलसी में जहाँ शरीर के भीतर रक्त आदि को शुद्ध करने और विभिन्न प्रकार के विषों को दूर करने की आश्चर्यजनक शक्ति है, वहाँ तुलसी की गन्ध में अपनी चारों दिशाओं की वायु को शुद्ध और स्वास्थ्यप्रद बनाने की अद्भुत क्षमता है। वास्तव में यह एक दिव्य गुणमयी, चमत्कारपूर्ण अमृत-बूटी है।

विकल्प—दूषित जल सेवन से बच्चों के पेट में कृमि से बचने के लिए अजवायन चार भाग तथा काला नमक एक भाग का चूर्ण बनाकर आधा ग्राम से डेढ़ ग्राम तक अवस्थानुसार गर्म जल के साथ सेवन कराना चाहिए।

४०. बुढ़ापा दूर रखने और यौवन की रक्षा के लिए

आँवलों के मौसम में नित्य प्रातः व्यायाम या भ्रमण के बाद दो पके पुष्ट हरे आँवलों को चबाकर खायें और यदि इस प्रकार कच्चा आँवला न खा सकें तो उनका रस दो चम्मच और शहद दो चम्मच मिलाकर पीयें। जब आँवलों का मौसम न रहे तब सूखे आँवलों को कूट-पीसकर कपड़े से छानकर बनाया गया आँवलों का चूर्ण तीन ग्राम (एक चम्मच की मात्रा से) सोते समय रात को अन्तिम वस्तु के रूप में शहद में मिलाकर या पानी के संग लें। इस तरह तीन-चार महीनों तक प्रतिदिन

आँवलों का प्रयोग करने से मनुष्य अपनी काया पलट कर सकता है। निरन्तर प्रतिदिन सेवन करने से भूख और पाचन-शक्ति बढ़ जाती है, गहरी नींद आने लगती है, सिरदर्द दूर हो जाता है, मानसिक और मर्दाना शक्ति बढ़ती है, दांत मजबूत हो जाते हैं, बाल काले व चमकदार हो जाते हैं, कान्ति, ओज और तेजस्विता की वृद्धि होती है और मनुष्य बुढ़ापे में भी जवान बना रहता है। आँवलों में रोग-निरोधक गुण होने के कारण स्वतः ही रोगों से बचाव होता है और मनुष्य सदैव निरोग रहकर लम्बी आयु प्राप्त करता है।

विशेष—(१) आँवले के प्रयोग के साथ सात्विक भोजन करें। (२) आँवला एक उच्च कोटि का रसायन है। यह रक्त में से हानिकारक और विषैले पदार्थों को निकालने और वृद्ध मनुष्यों को पुनः जवान बनाने में सक्षम है। इसके नियमित सेवन से रक्त-वाहिनियाँ लचकीली बनी रहती हैं और उनकी दीवारों की कठोरता दूर होकर रक्त का परिभ्रमण भली-भाँति होने लग जाता है। रक्त-वाहिनियों में लचक बनी रहने के कारण मनुष्य का न तो हृदय फेल होता है, न ही उच्च रक्तचाप का रोग होता है और न ही रक्त का थक्का बन जाने से रुकावट के कारण मस्तिष्क की धमनियाँ फटने पाती हैं। (३) आँवलों के निरन्तर सेवन से रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन सब धातुओं से मलीन या मृत परमाणु देह के बाहर निकल जाते हैं और उनके स्थान पर नूतन और सबल परमाणुओं का प्रवेश हो जाता है। रक्त वाहिनियाँ बुढ़ापे में भी लचकीली बनी रहती हैं, चेहरे की झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं और मनुष्य वृद्धावस्था में भी नवयुवकों की भाँति चुस्त और ताकतवर बना रहता है।

सहायक उपचार (१) आरोग्य, दीर्घ जीवन तक यौवन बनाये रखने के लिए—दिन में बायीं और रात्रि में दायीं नासिका से श्वास लेने की आदत डालने पर मनुष्य चिरकाल तक युवा बना रह सकता है। इसके लिए रात्रि को बायीं करवट सोना चाहिए ताकि दायें नथुने से श्वास लिया जा सकें और दिन में आराम और विश्राम करते समय दाहिने करवट सोयें ताकि बायें नथुने से साँस ली जा सके।

(२) बुढ़ापे पर विजय प्राप्त कर यौवन को स्थायी बनाने के लिए डाल पके पपीते का नियमित सेवन करना चाहिए। पपीता यौवन का टॉनिक है। इसका भरपूर लाभ उठाने के लिए इसे खाली पेट नाश्ते के रूप में उपयोग करना चाहिए। पपीते का फल खाते रहने वाले व्यक्ति को तपेदिक, दमा, आँखों के रोग, अपच, रक्तहीनता आदि रोग नहीं होते। यह आंतों की सफाई करने में बेजोड़ और पाचन संस्थान के रोगों को दूर करने वाला उत्तम फल है।

४१. अनेकानेक रोगों से बचाव (एक-दूसरे के विरुद्ध खान-पान)

कुछ खाने पीने की वस्तुएँ अकेली तो अमृत तुल्य गुणकारी होती हैं किन्तु अन्य वस्तु के साथ मिल जाने पर जहर का काम करती हैं। कुछ द्रव्य या वस्तुएँ परस्पर

गुण-विरुद्ध, कुछ द्रव्य संयोग-विरुद्ध, कुछ द्रव्य संस्कार विरुद्ध, कुछ द्रव्य देशकाल और मात्रा आदि से विरुद्ध होते हैं। गुण विरुद्ध जैसे मछली और दूध का एक साथ सेवन करने से सफेद कुष्ठ होने का भय रहता है। इसी प्रकार संयोग-विरुद्ध जैसे—दूध और मूली, संस्कार विरुद्ध जैसे काँसे के पात्र में दस दिन रखा हुआ घी, काल-विरुद्ध जैसे शीतकाल में शीतल और रुखी वस्तुओं का सेवन या रात में सत्तू का सेवन आदि परस्पर विरोधी खाने-पीने के पदार्थों के प्रयोग से बचने से अनेकानेक रोगों से सहज ही बचा जा सकता है। ऐसे ही कुछ विरुद्ध (अहितकारी) संयोगों की सूची नीचे दी जा रही है।

(क) हानिकारक या अहितकारी संयोग

दूध के साथ	दही, नमक, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, मूली और मूली के पत्ते, तोरई, गुड़ या गुड़ का हलवा, तिलकुट, तेल, कुल्थी, सत्तू, खट्टे फल, खटाई आदि।
दही के साथ	खीर, दूध, पनीर, गर्म खाना या गर्म वस्तु, खरबूजा आदि।
खीर के साथ	खिचड़ी, कटहल, खटाई, सत्तू, शराब आदि
शहद के साथ	मूली, अंगूर, वर्षा का जल, गर्म वस्तुएँ, या गर्म जल आदि।
गर्म जल के साथ	शहद
शीतल जल के साथ	मूँगफली, घी, तेल, तरबूज, अमरूद, जामुन, खीरा, ककड़ी, नेजा, गर्म दूध या गर्म पदार्थ आदि।
घी के साथ	शहद (बराबर मात्रा में)।
खरबूजा के साथ	लहसुन, मूली के पत्ते, दूध, दही।
तरबूज के साथ	पुदीना, शीतल जल
चाय के साथ	ककड़ी, खीरा
वावल के साथ	सिरका।

(ख) हितकारी संयोग—खाने-पीने की कई वस्तुओं के संयोग जहाँ हानिकारक वहाँ कई संयोग उत्तम हैं। इनकी जानकारी रखना भी आवश्यक है, जैसे—

खरबूजा के साथ शक्कर
 आम के साथ गाय का दूध
 केले के साथ इलायची
 खजूर के साथ दूध
 चावल के साथ दही
 चावल के साथ नारियल की गिरी
 अनाज या दाल के साथ दूध और दही

इमली के साथ गुड़
 अमरूद के साथ सौंफ
 तरबूज के साथ गुड़
 मकई के साथ मट्ठा
 मूली के साथ मूली के पत्ते
 बथुआ और दही का रायता
 गाजर और मैथी का साग

(ग) ज्यादा खाने पीने से हुए अजीर्ण/विकार का इलाज—यदि किसी वस्तु के अधिक खाने-पीने से अजीर्ण या विकार उत्पन्न हो जाए तो उसे दूर करने के लिए निम्न सूची के अनुसार हितकारी संयोग वाली अन्य वस्तु लेकर कई दुष्परिणामों से बचाव किया जा सकता है।

वस्तु का नाम जिसके अधिक
 खाने-पीने से अजीर्ण/विकार
 हुआ हो

अजीर्ण/विकार दूर करने के लिए बाद में
 लेने योग्य हितकारी संयोग वाले पदार्थ

१. केला
२. आम
३. जामुन
४. खरबूजा
५. तरबूज
६. सेब
७. अमरूद
८. नींबू
९. बेर
१०. मन्ना
११. चावल

- एक-दो छोटी इलायची
 दो-चार जामुन/अथवा दूध/अथवा एक ग्राम
 सौंठ के चूर्ण की गुड़ में गोली बनाकर खाना
 दो आम/अथवा थोड़ा नमक
 चीनी का शर्बत (आधा कप)
 एक-दो ग्राम नमक/अथवा एक लौंग
 गुलकंद एक चम्मच अथवा दालचीनी एक
 ग्राम
 सौंफ
 नमक
 गन्ना चूसना, अथवा सिरका, अथवा गर्म
 पानी।
 तीन चार बेर
 नारियल की गिरी का टुकड़ा खाना अथवा
 अजवायन/अथवा दही/अथवा गर्म दूध।

१२. उड़द की दाल	गुड़
१३. मूँग, माह, चने की दाल	सिरका
१४. मटर	अदरक या सौंठ
१५. अनाज या दाल	दूध अथवा दही
१६. बेसन	गर्म मसाला/अथवा मूली के पत्ते
१७. इमली	गुड़
१८. मूली	मूली के पत्ते/अथवा तिल चबाकर खाना
१९. बैंगन	सरसों का तेल
२०. शकरकन्द	गुड़
२१. जिमिकंद	गुड़
२२. मकई	मट्ठा
२३. घी	काली मिर्च/अथवा गर्म पानी
२४. बदबूदार या पुराना घी	नींबू का रस
२५. खीर	काली मिर्च
२६. लड्डू	पीपल
२७. पूरी कचोड़ी	गर्म पानी
२८. अमरूद का कफकारी दुर्गुण	नमक, काली मिर्च लगाकर खाना
२९. खुरमानी	ठण्डा पानी
३०. मूँगफली	गाय का मट्ठा/गुड़

(घ) औषधियों का दुष्प्रभाव

इलाज

१. कुनैन (मस्तिष्क में चक्कर आना, तबियत घबड़ाना) नींबू का प्रयोग
२. विभिन्न सल्फा ड्रग (प्रतिकूल लक्षण) नींबू का प्रयोग
३. एलोपैथिक दवाओं के प्रयोग (गर्मी से शरीर में छाले, पैरों में जलन) प्रातः आँवला मुरब्बा एक नग और दोपहर गुलकन्द एक चम्मच लगातार कुछ दिन लेना

४. गर्म (उष्ण वीर्य) वस्तुओं के सेवन से (शरीर में गर्मी, अन्दर की जलन, गर्मी के चक्कर, जी मिचलाना)

सफेद जीरा और मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर एक चम्मच भर फंकी लेकर पानी पीना अथवा सूखा धनियाँ दाना और मिश्री मिलाकर एक चम्मच भर पानी के संग लेना।

४२. समस्त बीमारियों से बचाव

रात को सोते समय दो काली हरड़ का चूर्ण की फंकी लेकर गुनगुना पानी पीते रहने पर कोई बीमारी नहीं होती। कम से कम सप्ताह में एक बार अवश्य लें।

विशेष (१) काली हरड़ हानिरहित हल्का विरचेक है। यह वात पित्त कफ से उत्पन्न दोषों को और बलगम को पाखाना द्वारा निकाल देती है। यह न केवल दस्तों द्वारा आतों में संचित दूषित मल को बाहर निकालती है, बल्कि रोग से मुकाबला करने की शक्ति भी देती है। हरड़ 'सारक' और 'रसायन' एक साथ दोनों गुणों से युक्त है। सारे शरीर में स्थित दूषित पदार्थ को आन्त्र में खींचकर लाकर मल द्वारा बाहर निकाल देती है। शरीर के विभिन्न मार्गों में दूषित दोष, धातु और मल से मार्ग-अवरोध होता है, जिसके कारण विभिन्न प्रकार के रोगों के होने की सम्भावना होती है, हरड़ 'स्रोतोविबन्धहर' होने के कारण मार्ग-अवरोध दूर कर स्रोतों और शरीर की शुद्धि करती है और प्रत्येक अंग तथा हृदय, मस्तिष्क, पेट, रक्त आदि को प्राकृतिक दशा में नियमित करती है। इसी कारण हरड़ का सेवन करने वाला बीमारियों से बचा रहता है। हरड़ में 'रसायन' गुण होने के कारण यह शरीर के सप्त धातुओं को शुद्ध और पुष्ट करती है तथा शरीर में शक्ति, स्फूर्ति और ताजगी प्रदान करती है। शरीर की समस्त क्रियाओं को सुधारती एवं स्वाभाविक बनाती है। शरीर के सूक्ष्म कोषों को स्वस्थ दशा में बनाये रखती है और असमय वृद्धावस्था से दूर रखती है।

(२) रोजाना रात को कुछ दिन सेवन करने से फुन्सियाँ, दाने और मुँहासे आदि नहीं निकलते। फुन्सियों पर हरड़ पीसकर लेप करने से वे ठीक हो जाती हैं। (३) बल-बुद्धि बढ़ाने के अथवा मल-मूत्र साफ लाने के लिए इसे भोजन के साथ खाएँ। भोजन पचाने के लिए, जुकाम, फ्लू वात एवं कफ-विकार में भोजन के बाद खाएँ। (४) हरड़ चबाकर खाने से भूख बढ़ती है और पीसकर चूर्ण खाने से पेट साफ होता है। उबालकर (भाप में पकाकर) खाने से दस्त बन्द होते हैं और मल बँधता है। भूनकर खाने से वात, पित्त और कफ—त्रिदोषों को समाप्त करती है। (५) कायाकल्प के समान सम्पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए वर्षा ऋतु में सैन्धा नमक के साथ, शरद ऋतु में शर्करा के साथ, हेमन्त में सौंठ के साथ, शिशिर में पिप्पली के साथ, बसन्त में मधु के साथ तथा ग्रीष्म में गुड़ के साथ हरड़ का चूर्ण खाना चाहिए। (६) नमक के साथ हरड़ कफ को, शक्कर के साथ पित्त को, घी के साथ वात विकारों को और गुड़ के साथ त्रिदोष या समस्त रोगों को दूर करती है। (७) अर्श (बवासीर), अजीर्ण,

गुल्म, वात रक्त तथा शोथ में हरड़-चूर्ण गुड़ के साथ देने से लाभ होता है। विषम ज्वर में मधु के साथ; अम्लपित्त, रक्तपित्त, जीर्ण-ज्वर में मुनक्का के साथ; श्लीपद, दाद, खाज, पाण्डु रोग में गोमूत्र के साथ; आमवात, आँत्रवृद्धि (Hernia), वृषण वृद्धि पर एरण्ड के तेल के साथ लेना चाहिए। मात्रा—एक ग्राम से तीन ग्राम तक।

सावधानी—दुर्बल, थके, पतले, व्रत वाले, गर्म प्रकृति वाले, गर्भवती स्त्री को उपयोग सावधानी से करना चाहिए।

विकल्प—(१) तीन सौ ग्राम (एक गिलास) पानी में तीन चम्मच त्रिफला का मोटा-मोटा कूटा हुआ चूर्ण डालकर रात में भिगो दें। प्रातः चूर्ण सहित पानी को दो मिनट उबालें। इस त्रिफला की चाय को छानकर, पीने लायक गर्म रहने पर पी लें। मीठे के लिए उसमें शहद या मिश्री मिला सकते हैं। इस प्रयोग के साथ सात्विक भोजन किया जाय तो जीवन पर्यन्त डॉक्टरों और दवाईयों के चक्कर से मुक्त रहकर आप अपना स्वास्थ्य कायम रख सकेंगे। (२) इस पुस्तक के अध्याय-४ में बताये गये आसन-प्राणायाम में केवल (१) उत्तान पादासन, (२) भुजंगासन, (३) वज्रासन, (४) श्वासन और (५) भ्रमर-प्राणायाम का नियमित अभ्यास सामान्य व्यक्ति को, बिना एक पैसा खर्च किए और बिना किसी औषधि सेवन के, सदैव स्वस्थ, सुन्दर एवं कार्यक्षम (fit) बनाये रखने तथा 'डॉक्टरों और दवाईयों के चक्करों से बचाये रखने का एक सहज और विश्वसनीय उपाय है। इसके लिए केवल पन्द्रह मिनट प्रतिदिन देना पर्याप्त है।

४३. शरीर के किसी भी अंग में पीड़ा होने पर

पीड़ा निवारक तथा स्वास्थ्य एवं सौन्दर्यवर्धक हस्त-स्पर्श चिकित्सा—शरीर के किसी भी अंग में पीड़ा या विकार हो तो आप मानसिक पवित्रता और एकाग्रता के साथ निम्नलिखित वेद मंत्र का मन में पाठ करते हुए दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़कर गर्म कर करके उनसे पीड़ित अंग का पाँच मिनट बार-बार सेंक कीजिए और सेंक करने के पश्चात् नेत्र बन्द करके कुछ मिनट तक सो जाइए। आप अनुभव करेंगे कि आपके पीड़ित अंग की पीड़ा में आश्चर्यजनक रूप से कमी आई है। इससे गठिया, सिरदर्द तथा अन्य सब प्रकार के दर्द दूर होते हैं। मन्त्र इस प्रकार है—

अयं मे हस्तो भगवा, नयं मे भगवन्तरः।

अयं मे विश्वभेषजो, यं शिवाभिमर्शनः॥

[अर्थात् मेरी प्रत्येक हथेली भगवान (ऐश्वर्यशाली) है; अच्छा असर करने वाली है; अधिकाधिक ऐश्वर्यवाली और अत्यन्त बरकत वाली है; मेरे हाथ में विश्व के सभी रोगों की समस्त औषधियाँ हैं और मेरे हाथ का स्पर्श कल्याणकारी, सारोगनिवारक और सर्वसौन्दर्यसम्पादक है।]

आपकी अन्तःकरण की पवित्रता तथा मानसिक एकाग्रता जितनी अधिक होगी उसी अनुपात में आप इस मन्त्र द्वारा हस्त-चिकित्सा में सफल सिद्ध होते चले जायेंगे। अन्तःकरण (बुद्धि, मेधा, मन और चित्त) की पवित्रता का शारीरिक स्वास्थ्य तथा सौन्दर्य पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। अपनी हथेलियों के इस प्रकार एकाग्र और पवित्र प्रयोग से आप न केवल अपने अपितु अन्य किसी के भी रोग को दूर कर सकते हैं।

हथेलियों में सर्वरोग निवारक और सौन्दर्यवर्धक शक्ति—रात्रि में सोते समय बिस्तर पर लेटकर और प्रातः बिस्तर से उठने से पूर्व इसी मंत्र को मन में बोलते हुए दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़कर गर्म करके उनसे सिर से लेकर पाँव के तलवों तक क्रमशः सिर, बाल, ललाट, नेत्र, कान, नाक, होंठ, गाल, ठोड़ी, गर्दन, कन्धें, भुजाएँ, वक्ष, फेफड़े, हृदय, पेट, पीठ, नितम्ब, जंघाएँ, घुटने, पिण्डलियाँ, गट्टे, पादपृष्ठों और पैर के तलवों का स्पर्श स्वास्थ्य और सौन्दर्य की भावना तथा अनुभूति के साथ बड़े स्नेह और शान्ति के साथ कीजिए तो आप देखेंगे कि आपका स्वास्थ्य और सौन्दर्य गुलाब के पुष्प की भाँति सुविकसित होता जा रहा है।

मनचाहा आकृतिकरण—मन्त्र सहित सिर से पाँव तक सारे शरीर का, हथेलियों को परस्पर रगड़कर मनोयोग के साथ स्पर्श द्वारा, इच्छानुसार आकृतिकरण, स्वास्थ्य और सौन्दर्य की वृद्धि होती है। इस मन्त्र का मानसिक पाठ करते हुए हथेलियों को परस्पर रगड़कर गर्म कर-करके प्रत्येक अंग को अंगुलियों से स्पर्श कर-करके प्रत्येक अंग का आप अपनी कल्पना के अनुसार आकृतिकरण कर सकते हैं अर्थात् नित्य नियम से इस प्रकार करते हुए आप अपने अंग विशेष को अपनी इच्छानुसार सुन्दर आकृतियुक्त और आकर्षक भी बना सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, यदि आप मन्त्र बोलते हुए दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर गर्म करके नेत्रों को स्पर्श करें और अनुभव करें कि आपकी आँखों के ढपोटें भरते एवं उभरते जा रहे हैं, आपकी पलकों के बाल सुन्दर और आकर्षक होते जा रहे हैं, आपकी दृष्टि शक्ति बढ़ रही है और आपकी दृष्टि स्पष्ट, पवित्र और मनोहर हो रही है तो आप कुछ दिनों के उपरान्त नेत्रों में वैसा ही आश्चर्यजनक सुधार पायेंगे।

मनुष्य की दोनों हथेलियों में सर्वरोग निवारक औषधियाँ निहित हैं और दोनों हथेलियों को परस्पर रगड़कर गर्म करने सर्वरोग निवारक औषधियों का प्रभाव हथेलियों की त्वचा में आ जाता है। इस प्रकार गर्म करके सिर से पाँव तक शरीर के समस्त अवयवों पर हथेलियों के फिराने से प्रत्येक अवयव के रोग और विकार निकल जाते हैं और उसके स्थान पर आरोग्य और सुन्दरता की प्राप्ति होने लगती है।

इस मन्त्र के सम्बन्ध में श्रद्धेय स्वामी विद्यानन्द 'विदेह' ने यहाँ तक कहा है कि यदि आप अपने हाथ से जिस वस्तु का भी स्पर्श करें, इस मन्त्र को बोलकर करें। आप देखेंगे कि आपके स्पर्श से हर वस्तु में निखार आ जाएगा। सच्चे हृदय से

मन्त्र बोलकर देखें तो इस मंत्र में अपार शक्ति जान पड़ेगी। आप अपने हाथ से जो भी कार्य करें, इस मंत्र को बोलकर करें। आपकी हर कृति में कमाल होगा।

४४. दर्द शरीर के किसी भी अंग में क्यों न हो

शरीर के किसी भी अंग में—छाती, पीठ, पेट, मांसपेशियों आदि में—बार-बार उठने वाला दर्द उठता हो अथवा चिलकन प्रतीत होती हो तो फौरन जाँच करें कि आपका कौन-सा स्वर चल रहा है। जिस नासिका से श्वास चल रहा है यदि दर्द उठते ही उसे बदल दिया जाय, तो कुछ ही समय में दर्द से छुटकारा मिल जायेगा।

४५. आकस्मिक दुर्घटना से बचाव

निम्नलिखित 'महामृत्युञ्जयमंत्र' का नित्य प्रातः उठते ही एक बार एकाग्रचित्त से उच्चारण करते रहने से आप किसी भी आकस्मिक दुर्घटना से बचे रहेंगे। यह महामृत्युञ्जय मन्त्र मानव की अकाल-मृत्यु से रक्षा करने वाला एक जीवन दाता मंत्र है। आजकल जबकि दुर्घटनाओं की सम्भावनाएँ पग-पग पर हैं, यह महामन्त्र रेल, मोटर, सर्पदंश, बिजली, आकाश और जल आदि सभी प्रकार की आकस्मिक दुर्घटनाओं से निश्चित सुरक्षा प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त इसका पूर्ण श्रद्धा और भक्ति के साथ जप-अनुष्ठान मानव के असाध्य रोगों को नष्ट करने तथा मानव को दीर्घायु, शान्ति और ऐश्वर्य प्रदान करने में सक्षम है। 'महामृत्युञ्जय-मन्त्र' इस प्रकार है—

त्रयबकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

(ऋग्वेद ७.५९.१२, यजुर्वेद ३.६०)

ब्रह्मचर्य की महिमा

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाध्नत

इन्द्रो ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत ॥

अर्थात् ब्रह्मचर्य रूपी तपोबल के द्वारा देवताओं ने मृत्यु पर विजय प्राप्त की थी और सुरेन्द्र को उच्च पदासीन होने का सौभाग्य ब्रह्मचर्य-पालन के कारण ही मिला था।

आयुस्तेजोबलं वीर्यं प्रज्ञाश्रीश्च महद्यशः।

पुण्यं च प्रीतिमत्त्वं च हन्यतेऽब्रह्मचर्यया ॥

अर्थात् आयु, तेज, बलवीर्य, बुद्धि, लक्ष्मी, कीर्ति, पुण्य, प्रीति आदि विभूतियाँ ब्रह्मचर्य न पालने पर पलायन कर जाती हैं।

स्वास्थ्य संबंधी दोहें-कहावतें-लोकोक्तियाँ

काली मिर्च को पीसकर, घी-बूरे संग खाय ।
नैन रोग सब दूर हो, गिद्ध दृष्टि हो जाय ॥

चेतै गुड़ वैसाखे तेल, जेठ में महुआ असाढै बेल
सावण साग न भादो दही, क्वार करेला कार्तिक मही
अगहन जीरा, पूसै धना, माघै मिसरी, फागुन चना ॥

जैसा खाये अन्न, वैसा होय मन ।
जैसा पीये पाणी, वैसी होगी वाणी ।

बांयी करवट सोइये, जल बांये स्वर पीव ।
दाहिने स्वर भोजन करे तो, सुख पावत है जीव ।

धरम रहे अरु धन बचै, रोग समूल नशाय ।
एते लाभ उठाइए, देसी औषध खाय ॥

रहे निरोगी जो कम खाय ।
काम न बिगड़ै, जो गम खाय ॥

हर समय थोड़ी-सी भूख बने रहने में ही
स्वस्थ, पवित्र और प्रसन्न रहने का रहस्य छिपा है ।

(The secret of being healthy, holy and happy
is, to be a little hungry most of the time)

Diet cures more than doctors.

Prevention is better than cure

दिनान्ते पिवेद दुग्धं, निशान्तेच पिवेत् जलम् ।
भोजनान्ते पिवेत् तक्रं, वैद्यस्य किं प्रयोजनम् ॥

आसन-प्राणायाम

बिना औषधि के सदैव स्वस्थ, सुन्दर और कार्यक्षम (Fit) बने रहने के लिए छह आसन तथा नाड़ीशोधन प्राणायाम और भ्रमण प्राणायाम :

नित्य प्रातः दस-पन्द्रह मिनट नियमित आसन, प्राणायामादि करने वालों को प्रायः दवा-सेवन की आवश्यकता नहीं रहती। आप कुछ ही दिनों में अनुभव करने लगेंगे कि आपके शरीर में हल्कापन, स्फूर्ति, कार्यक्षमता, जीवन शक्ति तथा रोग निरोधक शक्ति बढ़ गई है।

(१) उत्तानपादासन

पीठ के बल भूमि पर चित्त लेट जाएँ। दोनों हथेलियाँ जाँघों के साथ जमीन स्पर्श करने दें। दोनों पैरों के घुटनों, एड़ियों और अंगूठों को आपस में सटाएँ रखें और टांगें तानकर रखें। श्वास भरते हुए दोनों पैरों को मिलाते हुए धीमी गति से जमीन से करीब डेढ़ फुट उठाएँ और श्वास को जितनी देर आसानी से रोक सकें, उतनी देर पैर ऊपर रखें। घबड़ाहट हो उससे पूर्व, धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पाँव नीचे लाकर बहुत धीरे से भूमि पर रखें। शरीर को ढीला छोड़कर श्वासन (पृ. १३४) करें। प्रातः सायं खाली पेट इसका यथाशक्ति अभ्यास करें। जब आप श्वास को छाती में एक मिनट से दो-तीन मिनट तक रोकने का अभ्यास कर लेंगे तब आपका आसन सिद्ध हो जायेगा।

लाभ—(१) इसके अभ्यास से उदर का थुलथुलापन और पेड़ू का भद्दापन दूर होकर पेट के स्नायुओं को बड़ा बल मिलता है। कद बढ़ता है। पेट कट्टू की तरह बड़ा नहीं हो सकता। (२) पेट का मोटापा दूर करने के अतिरिक्त पेट की आँते सुदृढ़ होकर पाचन-शक्ति बढ़ती है। भूख खूब लगती है। गैस का नाश होता है। पुराना से पुराना कब्ज टूटता है। उदर सम्बन्धी अनेक रोग नष्ट होते हैं। (३) नाभि केन्द्र (बहत्तर हजार नाड़ियों का केन्द्र) को ठीक करने के लिए उत्तानपादासन सर्वश्रेष्ठ है। इसके अभ्यास द्वारा नाभि मण्डल स्वतः ही ठीक हो जाता है। यदि नाभि जगह से हट गई हो तो डिगी हुई धरण पाँच मिनट उत्तानपाद करने से अपने सही स्थान पर आ जाती है।

उत्तानपादासन की एक अन्य विधि—पीठ के बल भूमि पर चित्त लेटे हुए दोनों हाथों को नितम्बों से लगाकर कमर के ऊपर तथा नीचे का हिस्सा जमीन से एक फुट

ऊपर धीरे-धीरे उठाये, केवल कमर का हिस्सा जमीन पर लगा रहे। इसमें सम्पूर्ण शरीर को कमर के बल पर तोलते हैं, जिसका प्रभाव नाभि स्थान पर अच्छा प्रड़ता है।

विशेष—(१) स्त्री-पुरुष समान रूप से कर सकते हैं। छः-सात वर्ष के बालक-बालिकाएँ भी कर सकती हैं। यह आसन सर्वांगासन की तरह ही लाभदायक है। (२) मोटापा दूर करने के लिए रामबाण है। महिलाएँ प्रसव के बाद स्वाभाविक स्थिति में आने के बाद करें तो पेड़ का भ्दापन दूर हो सकता है। (३) इसका अभ्यास करने वालों को हर्निया रोग नहीं होता। जिन्हें हर्निया हो भी गया हो तो उनका रोग इस आसन से करने से धीरे-धीरे दूर हो जाता है। (४) घबड़ाहट जैसी बीमारियाँ नहीं होतीं। दिल की धड़कन, श्वास फूलना आदि रोग दूर हो जाते हैं। (५) सामान्य रूप से दस्तें, पेचिश, मरोड, खूनी दस्त, नलों की खराबी, आँत्र वृद्धि, जलन्धर, पेट-दर्द, कब्ज, पैरों का दर्द, फेफड़ों के रोग, खाँसी आदि अनेक रोग ठीक हो जाते हैं।

२. (क) पश्चिमोत्तानासन

जमीन पर बैठकर टांगों को अपने सामने सीधा फैलाकर मिला लें। एड़ियाँ पंजे मिले हुए हों, दोनों हाथ एक साथ सीधे सिर के ऊपर उठाएँ। हथेलियाँ सामने की ओर रहें तथा सिर बाजुओं के बीच में हो। श्वास निकालते हुए और पेट के अन्दर ले जाते हुए धीरे-धीरे दोनों हाथों को नीचे लाते जाएँ और बायें व दाहिने हाथ से क्रमशः बाँया व दाहिना पैर का अगूँठा कसकर पकड़ लें। फिर धीरे-धीरे ललाट को घुटनों से लगाने का प्रयास करें परन्तु बलपूर्वक नहीं। बिना झटके के मस्तक घुटनों से लग जाने पर यह आसन सिद्ध हुआ माना जाता है। ध्यान रहे कि घुटने बिल्कुल ऊपर न उठें।

यदि आपके मोटापे के कारण आरम्भ में दोनों अंगूठे न पकड़ सके और सिर घुटनों से न लगा सकें तो हताश नहीं होना चाहिए। कुछ दिनों के अभ्यास से सब ठीक होने लगेगा। जहाँ तक हाथ पहुँचता है, वहाँ तक हाथ ले जाकर निचले हिस्से के पैरों को पकड़ लें। जरूरत से ज्यादा खिंचाव न डालें। ध्यान रहे, साँस छोड़ते हुए सिर को झुकाइए। पाँव बिल्कुल सीधे रखें ताकि घुटने जमीन से लगे रहे। पेट को जाँघों से नहीं लगाना चाहिए बल्कि पेट को कुछ ऊपर उठा रहना चाहिए।

जितने समय श्वास को बाहर रोके हुए आसन में स्थिर रह सकें, रहें। उसके बाद वह श्वास भीतर लेते हुए अंगूठे छोड़कर सीधे बैठ जाएँ। थोड़ा आराम लेकर दुहराएँ।

विशेष—(१) प्रारम्भ में इसका अभ्यास दो-तीन बार करें। इसका अभ्यास अधिक समय तक किया जा सकता है। (२) भरे पेट में और झटके के साथ कदापि न करें। (३) यदि जिगर, तिल्ली काफी बढ़ी हुई हों, आंत में सूजन या अपेण्डिसाइटिस या उदर के अवयवों का कोई रोग हो तो इस आसन को न करें। (४) सामान्य रूप से वायु रोग, मधुमेह, बहुमूत्र, प्रमेह, स्वप्नदोष, अजीर्ण, मन्दाग्नि, कब्ज, कमर का दर्द,

गठिया, टांगों का दर्द आदि कई प्रकार की बीमारियाँ जड़ से चली जाती हैं। मोटापा, सायटिका, बवासीर, कमरदर्द आदि की रामबाण दवा है।

लाभ—(१) पेट की चर्बी छंटती है। मोटी और भट्टी कमर पतली और सुन्दर होती है। पैर और नितम्बों का मोटापा दूर होकर वे सुडौल बन जाते हैं। (२) पाचन अंगों की क्रियाशीलता बढ़ती है। पाचन शक्ति ठीक रहती है। भूख खूब लगती है। पेट की वायु निम्नगति होकर गुदाद्वार से बाहर जाती है, शौच साफ होता है। बहुत प्रकार के पेट के कीड़े अनायास ही नष्ट हो जाते हैं। (३) इस आसन के अभ्यास से तिल्ली, जिगर और आते ठीक रहती हैं। गुर्दे के रोग दूर होते हैं। (४) इस आसन से रक्त संचार समस्त शरीर में, भली-भँति होने लगता है। मन बहुत शान्त और प्रसन्न रहता है। जिन्हें क्रोध आता है, उन्हें इस आसन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। चेहरा कान्तिमान हो जाता है। कमजोरी दूर होकर शरीर सुदृढ़, स्फूर्तियुक्त और आजीवन स्वस्थ रहता है। (५) इसके अभ्यास से गठिया, कमर का दर्द, पीठ का दर्द, घुटनों, जाँघों एवं पिण्डलियों आदि के दर्द दूर होते हैं। रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में लचकीलापन आता है। पीठ व कमर के स्नायु पुष्ट होते हैं। मज्जा-तन्तु के दोष दूर होते हैं। (६) इस आसन से शरीर का बौनापन दूर होकर कद बढ़ता है।

२. (ख) शयन-पश्चिमोत्तानासन

मोटापा दूर करने में पश्चिमोत्तान की अपेक्षा शयन-पश्चिमोत्तानासन से शीघ्र एवं अधिक लाभ होता है। पीठ के बल लेटकर टांगें सीधी लम्बी फैलाएँ। पंजे और एड़ियाँ एक-दूसरे से लगी रहें और हाथों को सिर की तरफ ले जाकर तान दें। श्वास छोड़ते हुए कमर से ऊपर के हिस्से को ऊपर उठाएँ एवं अपने पैरों पर झुकाते हुए हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ लें। इस स्थिति में दो-चार सैकण्ड तक श्वास छोड़ें। फिर इसके बाद धीरे-धीरे श्वास लें और लेट जायें। इसी प्रकार पाँच-सात बार करें।

३. भुजंगासन

पेट के बल लेटकर पाँवों को एक-दूसरे से मिलाते हुए, टांगें सीधी करें। पैरों के तलुवे ऊपर की ओर रहें। हथेलियाँ छाती के बगल में फर्श पर टिकी रहें और भुजाएँ कोहनी पर से मुड़ी रहें। इसके बाद सिर, फिर गर्दन, फिर सीने, फिर पेट को धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ। इसमें पैरों की उंगलियों से नाभि तक का हिस्सा जमीन से समान रूप से सटा रहना चाहिए और गर्दन को तानते हुए सिर धीरे-धीरे अधिक से अधिक पीछे की ओर उठाएँ। दृष्टि को आकाश या छत की ओर स्थिर रखें। आसन पूरा तब होगा जब आपका सिर, गर्दन, छाती और कमर से ऊपर का भाग (उर्ध्वांग) सर्प के फण के समान ऊँचा हो जाय और पीठ पर नीचे की ओर, नितम्ब और कमर की जोड़ पर, काफी खिचाव और जोर मालूम पड़ने लगे। ऐसी स्थिति में आकाश

को देखते हुए २-३ सैकण्ड तक साँस रोकिए। साँस रोक नहीं सकें तो श्वास-प्रश्वास सामान्य रूप से लें। इसके बाद पहले छाती को जमीन पर रखें और माथे से जमीन को छुएँ और बायाँ गाल जमीन पर लगाते हुए शरीर को ढीला छोड़ दें। भुजंगासन को तीन बार दुहरा लेना पर्याप्त है।

शुरू की कठिनाई के बाद इस आसन को करते समय हथेलियों को सहारे के लिए उपयोग न करते हुए उन्हें जमीन से ऊपर रखें। इसे तीन बार तक करें। पूर्णरूप से सफलता प्राप्त होने के उपरान्त सिर उठाते समय साँस लें और नीचे करते समय साँस छोड़े।

विशेष—(१) यह आसन स्त्री-पुरुष के लिए समान रूप से उपकारी है तथा बाल, युवा, वृद्ध रोगी तथा नीरोग सभी कर सकते हैं। प्रतिदिन दो मिनट करें। (२) हर्निया के रोगी को यह आसन कदापि नहीं करना चाहिए। गर्भवती स्त्रियाँ यह आसन न करें। जो व्यक्ति धनुरासन न कर सकें उन्हें धनुरासन का लाभ सर्पासन से ही मिल जाता है। तीन-चार मिनट सुबह-शाम करने से गैस में तुरन्त लाभ होता है।

लाभ—(१) पूरी रीढ़ की हड्डी का तनाव दूर होकर लचीली बनने के साथ-साथ छाती और पीठ की तमाम खराबियाँ दूर होकर उनका विकास होता है। रीढ़ की हड्डी में यदि किसी प्रकार टेढ़ापन आ गया हो तो यह आसन नसों एवं मांसपेशियों को प्रभावित किये बिना ही उसे ठीक कर देता है। मेरूदण्ड की कोई हड्डी या कशेरुका अपने स्थान से हट गई हो तो भुजंगासन के अभ्यास से अपने स्थान पर वापस आ जाती है। (२) इस आसन से कमर पतली तथा सीना चौड़ा होता है। यह आसन बड़े हुए पेट तथा बैडोल कमर को ठीक अनुपात में लाकर उन्हें सुडौल तथा आकर्षक बनाता है। कद बढ़ता है। मोटापा दूर होकर सम्पूर्ण शरीर सुन्दर एवं कान्तिमान हो जाता है। (३) युवक और युवतियाँ इस आसन का अभ्यास कर अपने वक्षस्थल को समुन्नत बना सकते हैं। युवाओं के स्वप्नदोष रोग दूर करने में यह अकेला आसन विशेष प्रभावशाली है। (४) पीठ, छाती, हृदय, कन्धे, गर्दन, भुजाएँ व पेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं। टांसिल व गले की ग्रन्थियाँ पुष्ट होती हैं। गण्डमाला तथा गुल्म आदि के रोग नहीं होते। गर्दन, कमर, रीढ़ की हड्डी, पीठ आदि का दर्द दूर होता है। (५) नाड़ी तन्त्र शक्तिशाली बनता है। ज्ञान तन्तु पुष्ट होते हैं। आधे सिर का दर्द दूर होता है। (६) गुर्दों का कार्य विशेष रूप से सुधर जाता है। पेडू की नसें स्वस्थ होती हैं। थकावट दूर होती है। (७) हृदय रोग में विशेष लाभ होता है। (८) इस आसन के अभ्यास से पेट के रोग जैसे कब्ज, मन्दाग्नि दूर होती है। गैस बनने की शिकायत (Flatulence) में विशेष लाभ होता है। उदर की पेशियाँ व आंतें शक्तिशाली बनती हैं। (९) फेफड़े मजबूत बनते हैं। खाँसी, दमा, ब्रोंकाइटिस, इयोसिनोफिलिया आदि रोगों से भय नहीं रहता और ये रोग पहली अवस्था के हो भी गये हों तो अवश्य ही दूर हो जाते हैं। फेफड़ों से हवा निकलने के छेद भली

प्रकार स्वस्थावस्था प्राप्त करते हैं। (१०) महिलाओं के लिए आसन बहुत लाभकारी है। मसिक धर्म की अनियमितता, कष्टदायक मासिक, एवं प्रदर रोग तथा गर्भाशय और भीतरी यौनांगों के अनेक विकार दूर होते हैं। महिलाओं का यौवन और सौन्दर्य भुजंगासन से सुरक्षित रहता है।

४. वज्रासन

पैरों को घुटनों से मोड़कर बैठिए जैसे कि नमाज पढ़ने के समय मुसलमान बैठते हैं। पैर के पंजों को तिरछाकर उनके तलुवों पर बैठ जाएँ। इस तरह पैरों के तलुवों पर नितम्ब आ जाएंगे और जाँघें पिण्डलियों पर। रीढ़ और सिर सीधे तने रहें। दोनों हाथों की कोहनियाँ बिना मोड़े, हथेलियों को जमीन की ओर करके घुटनों पर रखें। गर्दन सीधी और दृष्टि स्थिर सामने रहे। श्वास की क्रिया सामान्य रखें।

विशेष—स्त्री-पुरुष दोनों समान रूप से कर सकते हैं। यह आसन काफी समय तक सरलता से किया जा सकता है और यही एक ऐसा आसन है जो भोजन करने के बाद किया जा सकता है।

लाभ—(१) भोजन करने के बाद इसे पाँच मिनट करने से नाड़ियों का प्रभाव उर्ध्वगामी होने से, भोजन शीघ्र हजम होता है। पेट की वायु का नाश होता है। पाचन शक्ति बढ़ती है तथा भोजन किए हुए अन्न का रस इतना शुद्ध बनता है कि हड्डियों एवं नाड़ियों सहित सम्पूर्ण शरीर वज्र के समान सुदृढ़ हो जाता है। ७२,००० नाड़ियों का केन्द्र नाभि पर लाभकारी प्रभाव पड़ता है और वीर्य की उर्ध्वगति होने से शरीर वज्र जैसा हो जाता है। (२) उदरस्थ आंतड़ियों पर दबाव पड़ने से उनमें समानता आती है और विकृति दूर होती है। उदर से उठने वाली गैस और दर्द को भी यह शान्त करता है। (३) पंजों, घुटनों, पिण्डलियों, जंघाओं, कमर और रीढ़ को बल मिलता है। इसके अभ्यास से कमर दर्द, सायटिका (कमर और पैरों का रेंगण वात रोग), कटि स्तम्भ एवं पीठ की वेदना नष्ट होती है। पैरों में गठिया या वात रोग का आक्रमण नहीं होता। (४) विद्यार्थियों को, जिनका मन पढ़ने में न लगता हो, नींद अधिक आती हो, मन एकाग्र न होता हो तो इस आसन के अभ्यास से मन की चंचलता दूर होकर मन एकाग्र होता है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। (५) युवावस्था से ही इस आसन में बैठकर केशों को कंधी की जाय तो बाल सफेद नहीं होते। (६) इसके अभ्यास से रक्त संचार ठीक ढंग से होता है। पांडु रोग ठीक होता है। शरीर नीरोग तथा सुन्दर बनता है। (७) दोपहर एवं रात्रिकालीन भोजन के बाद अगर वज्रासन का अभ्यास दाहिने नासिकारंध्र से श्वास-प्रश्वास लेते हुए किया जाय तो भोजन अतिशीघ्र एवं सुगमता से पच सकता है और वज्रासन में प्राणायाम किया जाय तो श्वास, दमा, तपेदिक, श्वास फूलने, फेफड़े तथा छाती के अनेक रोग दूर होते हैं। इस आसन को करते समय ठोड़ी को कण्ठमूल में लगाने से बहुत लाभ होता है। (८) शरीर हमेशा युवा रहता है।

५. श्वासन—तन हल्का और मन तनाव-रहित करने के लिए (शिथिलीकरण)

श्वासन के लिए जमीन पर पीठ के बल लेट जायें। दोनों हथेलियों को खोलकर नितम्ब के पास इस प्रकार टिकाये कि हथेली ऊपर की ओर रहे और मुड़ी आधी खुली आधी बन्द रहे। पाँव की एड़ियाँ आपस में मिली हुई हों और पंजे खुले हुए हों। तत्पश्चात् सारे शरीर को ढीला छोड़ते चले जायें अर्थात् सर्वप्रथम पैरों के अंगूठों को ढीला करने की क्रिया प्रारम्भ करें तथा क्रमशः पाँव, हाथ, पिण्डली, घुटने, जंघाएँ, पीठ, कमर, पेट, छाती, हृदय, कंधे, भुजाएँ, गर्दन, सिर की मांस पेशियों को ढीला करते जायें। ध्यान रहे कि शरीर का कोई भी छोटे से छोटा अंग-प्रत्यंग कड़ा न रहने पाये और कोई तनाव आपके तन या मन में न रहे। आँखें बन्द कर समस्त शरीर को ढीला कर दें। इस समय साँस बहुत धीरे-धीरे सहज भाव से लें। सोचना बन्द कर दें और मस्तिष्क को विचारों से खाली कर दें। इसके लिए एक आसान तरीका यह है कि नाभि के स्पन्दन (अर्थात् उसक ऊपर उठने और अन्दर जाने में) में मन को स्थिर करते हुए शान्तिपूर्वक कभी बन्द न होने वाली इस शारीरिक क्रिया का ध्यान करते रहे। यही श्वासन है।

लाभ—(१) कितना भी कोई थका हुआ हो, दस मिनट श्वासन करने से शीघ्र ही उसकी शारीरिक और मानसिक थकान दूर हो जाती है। उच्च रक्तचाप में इस क्रिया का उचित ढंग से अभ्यास किसी वरदान से कम नहीं है। उच्च रक्तचाप के अतिरिक्त हृदय-कष्ट एवं स्नायु सम्बन्धी रोगों में इस क्रिया से तत्काल लाभ होता है। (२) वास्तव में श्वासन हृदय-विकार, निद्रानाश, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्नायुदौर्बल्य (Depression) और अन्य मानसिक विकारों को दूर करने के लिए उत्तम है।

६. पद्मासन

जमीन पर आसन बिछाकर बैठ जाएँ। टांगें सामने सीधी करके दोनों पाँव मिलाकर रखें। फिर दाहिना पैर बाँई जाँघ पर और बायाँ पैर दाहिनी जाँघ पर इस प्रकार रखें कि दोनों पैरों की एड़ियाँ नाभि के दोनों तरफ पेट से सटी हुई रहें। कमर, छाती, गर्दन, मस्तक को पूर्णतया सीधा रखें। दोनों घुटने जमीन से उठने न पाएँ। दोनों हाथों की हथेलियों को गोद के मध्य (बाँई हथेली के ऊपर दाई हथेली को हल्के से) रखते हुए स्थिर रहे अथवा ज्ञान मुद्रा में हथेलियों को घुटनों पर रखें। आँखें कोमलता से बन्द रहें। यही पद्मासन है।

विशेष—(१) इसे पुनः पाँव बदलकर भी करना चाहिए। (२) प्रारम्भ में एक मिनट से शुरू करके क्रमशः समय बढ़ाते हुए घण्टों तक कर सकते हैं। यह स्त्री-पुरुष, आबाल-वृद्ध सभी के लिए, जितनी देर सहजता से कर सके, लाभप्रद है। कम से कम रोजाना दस मिनट इसका अभ्यास अवश्य करें। (३) इस आसन से प्राणायाम में पूर्णता आती है।

लाभ—(१) यह ध्यान के आसनों में श्रेष्ठ है। इससे चंचल मन स्थिर होता है और ध्यान जमता है। (२) ज्ञानेन्द्रियाँ स्वस्थ रहती हैं और ब्रह्मचर्य पालन में सहायता मिलती है। स्मरणशक्ति बढ़ती है। मन शीघ्र एकाग्र हो जाता है, अतः यह आसन विद्यार्थियों के लिए विशेष लाभप्रद है। (३) पैरों के हर प्रकार के दोष दूर होते हैं। (४) इसके अभ्यास से अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ कार्यक्षम बनती हैं। (५) अनिद्रा, क्रोध, तनाव से मुक्ति मिलती है। अपार मानसिक शान्ति का अनुभव होता है। (६) रोग-प्रतिरोधक शक्ति और जीवनशक्ति (Vitality) बढ़ती है और मनुष्य दीर्घायु होता है।

प्राणायाम

प्राणायाम का अर्थ है—प्राण + आयाम अर्थात् श्वास का बढ़ाना। प्राणायाम के जरिये शुद्ध वायु का अधिक मात्रा में सेवन किया जाता है, जिससे शरीर को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त होती है और रक्त शुद्ध होता है। ऑक्सीजन युक्त रक्त शरीर में अस्थि, मांस, मज्जा आदि का निर्माण करता है तथा शरीर की स्नायु, कोष एवं मांसपेशियों को सबल बनाता है। योगासन-मुद्राओं के गुणों के बावजूद प्राणायाम को श्रेष्ठ इसलिए कहा गया है कि प्राणायाम के अभ्यास से न केवल स्नायु, कोष, ग्रन्थियाँ और मांसपेशियाँ ही सशक्त होती हैं और जीवनी शक्ति ही बढ़ती है, बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। अतः प्राणायाम रोगी या स्वस्थ सभी के लिए आवश्यक है।

प्राणायाम से श्वास-प्रश्वास पर नियन्त्रण किया जाता है। जो वायु बाहर से भीतर जाती है उसे 'श्वास' और जो भीतर से बाहर आती है उसे 'प्रश्वास' कहते हैं। प्राणायाम की आधारभूत श्वास-नियमन की क्रियाएँ इस प्रकार हैं—

(१) पूरक (श्वास को भीतर लेना)

(२) रेचक (श्वास को बाहर निकालना)

(३) कुम्भक (श्वास को रोकना)

कुम्भक भी दो प्रकार की होती है—

(१) आन्तरिक कुम्भक (श्वास को भरने के पश्चात् यथाशक्ति उसे अन्दर ही रोके रखना।)

(२) बाह्य कुम्भक (श्वास को बाहर छोड़ने के बाद उसे यथाशक्ति बाहर ही रोके रखना।)

श्वास-नियमन की इन्हीं क्रियाओं के द्वारा प्राणायाम की साधना की जाती है। प्राणायाम की साधना से साधक चमत्कारिक सिद्धियों को प्राप्त करने और आध्यात्मिक ऊँचाईयों को छूने में समर्थ हो सकता है, परन्तु लेखक का अभीष्ट तो केवल इतना

ही है कि साधारण व्यक्ति प्राणायाम से किस प्रकार सहजता से आरोग्य-लाभ प्राप्त कर सकता है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए यहाँ पर दो सरल प्राणायाम दिए जा रहे हैं—

(१) नाड़ीशोधन (अनुलोमविलोम) प्राणायाम (२) भ्रमण प्राणायाम।

(१) **नाड़ीशोधन प्राणायाम**—नाड़ी शोधन प्राणायाम करने के लिए सूर्योदय से पहले किसी साफ, हवादार, एकान्त स्थान में रीढ़ और गर्दन को सीधा और सन्तुलित रखते हुए सुखासन या पद्मासन में एकाग्रचित होकर बैठ जाएँ। तदुपरान्त अपने दाहिने नथुने को अपने दाहिने हाथ के अंगूठे से दबाकर बन्द कर दें और बाएँ नथुने से धीरे-धीरे परन्तु गहरा और भरपूर श्वास भीतर लें। अब बाएँ नथुने को चौथी व पाँचवी अंगुली (अनामिका व कनिष्ठिका) से बन्द रखते हुए दाहिने नथुने पर से अंगूठे का दबाव हटाकर दाहिने नथुने से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। अब पुनः दाहिने नथुने से ही गहरा श्वास अन्दर खींचकर बाएँ नथुने से सहजतापूर्वक बाहर निकालें। इस तरह यह एक बार अनुलोम-विलोम का एक चक्र या नाड़ी-शोधन प्राणायाम की एक आवृत्ति हुई। प्रतिदिन एक-एक आवृत्ति बढ़ाते हुए, पन्द्रह बार तक करने का अभ्यास करें। ध्यान रहे (१) इसे करते समय इसमें श्वास लेते समय जितना समय लगे, श्वास छोड़ते समय उससे अधिक समय लगे। इससे भीतर लिया जाने वाला श्वास स्वतः गहरा हो जाता है और रोगी को अधिक प्राणवायु मिलने से उसका श्वसन संस्थान पुनः सबल होकर वह नीरोग होने लगता है। (२) श्वास को अन्दर लेते समय और बाहर निकालते समय श्वास की गति इतनी धीरे होनी चाहिए कि आपको अपने श्वास की आवाज स्वयं को भी सुनाई न दे।

इस प्रकार इस प्राणायाम की चार क्रियाएँ हैं—(१) एक नथुने से श्वास लेना, (२) दूसरे से छोड़ना, (३) फिर दूसरे से ही श्वास ग्रहण करना और (४) पहले से श्वास छोड़ना। एक मास तक इसका अभ्यास करने के पश्चात् इसी प्राणायाम को आन्तरिक कुम्भक और बाह्यकुम्भक के साथ (योग्य गुरु से सीखकर) करने से अधिक शीघ्रता से लाभ होगा।

नाड़ी शोधन प्राणायाम (कुम्भक सहित) की क्रियाएँ इस प्रकार होगी—(१) प्रथम बाएँ नथुने से गहरा श्वास भीतर लेना, (२) फिर यथाशक्ति सरलतापूर्वक कुछ क्षण श्वास को भीतर ही रोककर आभ्यान्तरिक कुम्भक करना, (३) तदुपरान्त दाएँ नथुने से श्वास सहजतापूर्वक छोड़ना, (४) फिर यथाशक्ति कुछ क्षण साँस को बाहर ही रोककर बाह्य कुम्भक करना, (५) फिर दाहिने नथुने से ही श्वास अन्दर लेना, (६) कुछ क्षण आभ्यान्तरिक कुम्भक करना, और (७) बाएँ नथुने से धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालना। स्वरो का ज्ञान प्राणायाम की पूर्णता के लिए आवश्यक है। नाड़ी-शोधन प्राणायाम, प्राणायाम-साधना का प्रथम कदम है जिससे साधक चमत्कृत हो उठता है।

नाड़ी-शोधन प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हमारी तीनों प्रमुख नाड़ियाँ—इडा, पिंगला और सुषुम्ना परिष्कृत होती हैं और शरीर अनेक रोगों से मुक्त हो जाता है।

विशेष—(१) नाड़ी शोधन प्राणायाम प्राणायाम-साधना का प्रथम कदम है जो ऊँची साधना का मार्ग प्रशस्त करता है। (२) इसे आसनों के बाद करना चाहिए। ध्यान से पहले करने से ध्यान में चित्त एकाग्र होता है। (३) उच्च रक्तचाप के रोगी को कुम्भक नहीं करना चाहिए। उसे केवल पूरक रेचक का ही अभ्यास करना चाहिए। धीरे-धीरे रक्तचाप ठीक होने पर अभ्यास किया जा सकता है। (४) अभ्यास के अन्त में सदैव गहरा साँस लेकर ही अभ्यास समाप्त करना चाहिए।

लाभ—(१) इसके अभ्यास से समस्त शरीर के सूक्ष्म कोषों के अवरोध दूर होते हैं और उनका शोधन होने से इडा और पिंगला नाड़ियों में प्राण का संचार समान होता है। गलत आहार, विचार और अन्य पैतृक कारणों से संचित विषैले अंश दूर होकर रक्त संचार प्रणाली शुद्ध बनती है। अधिक (ऑक्सीजन) प्राणवायु मिलने तथा कार्बनडाईआक्साइड निकलने से शरीर को पोषण मिलता है। स्नायुविक प्रणाली और रक्त प्रणाली की शुद्धि होने से शरीर को वास्तविक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। (२) मस्तिष्क के कोषों की शुद्धि होने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है। (३) इसके निरन्तर अभ्यास से मानसिक शान्ति और तनाव से मुक्ति मिलती है। आलस्य दूर होकर स्फूर्ति, प्राणशक्ति और प्रसन्नता का अनुभव होने लगता है।

(२) **भ्रमण प्राणायाम**—टहलते हुए यह प्राणायाम किया जाता है, इसलिए इसका नाम भ्रमण प्राणायाम है। इसके लिए चलते समय शरीर को सीधा रखें और श्वास धीरे-धीरे मन ही मन में संख्या गिनते हुए, भीतर लें। भरपूर श्वास लेने के बाद श्वास छोड़ने की क्रिया भी इसी प्रकार मन में संख्या गिनते हुए करें। श्वास लेते समय कदम के साथ १, २, ३, ४ तक गिनें और श्वास छोड़ते समय १, २, ३, ४, ५, ६ तक गिनें। श्वास लेने की अपेक्षा श्वास निकालने में ज्यादा समय लगना चाहिए। यही भ्रमण प्राणायाम है।

फिर अपनी क्षमता के अनुसार श्वास-प्रश्वास बढ़ाते हुए ६ से ८ और तदुपरान्त ८ से १२ और फिर १२ से १८ कदम तक श्वास प्रश्वास करें। भली प्रकार अभ्यास करने के बाद संख्या गिनने की आवश्यकता ही न रहेगी।

प्रारम्भ में कुछ सप्ताह के लिए आधा घण्टे के भ्रमण में प्रारम्भ में दो मिनट, भ्रमण के मध्य में दो मिनट और अन्त में दो मिनट अभ्यास करें। इसमें सफलता मिलने पर भ्रमण के बीच तीन-तीन मिनट तीन बार कर अभ्यास बढ़ावें और फिर चार-चार मिनट तीन बार करें।

सावधानी—श्वास ग्रहण करने और छोड़ने की क्रिया धीरे-धीरे और सहज होनी चाहिए एवं अभ्यास की अवधि भी सावधानी से शारीरिक क्षमता का ध्यान रखते हुए क्रमशः बढ़ानी चाहिए। इस प्राणायाम या अन्य किसी भी प्राणायाम के अभ्यास

के समय सीने के बायीं ओर अगर जरा भी दर्द मालूम होता हो तो यह समझना चाहिए कि अभ्यास क्षमता से अधिक हो रहा है। ऐसी स्थिति में कुछ दिनों के लिए विश्राम करने के बाद ही इसका अभ्यास पुनः प्रारम्भ करना चाहिए।

लाभ—(१) इसके अभ्यास से फेफड़े सशक्त बनते हैं। इसका आसानीपूर्वक दस-पन्द्रह मिनट नित्य अभ्यास किया जाय तो तपेदिक, प्लुरिसी, श्वास, टाइफाइड, इम्फ्लुएंजा जैसे रोग शरीर पर आक्रमण नहीं कर सकते। अगर सिर्फ भ्रमण प्राणायाम का ही अभ्यास किया जाय तो अभ्यास करने वाले पर तपेदिक का आक्रमण न हो सकेगा। (२) हृदय शक्तिशाली बनता है। रक्त शुद्ध होता है तथा कमजोरी दूर होती है।

विशेष—(१) धुआँ, धूल रहित मार्ग, पार्क, खुली जगह या छत पर घूमते हुए भ्रमण प्राणायाम किया जा सकता है। (२) अधिक उम्र की महिलाओं और पुरुषों के लिए भ्रमण प्राणायाम अत्यन्त उपयोगी है। भोजन पर उचित नियन्त्रण के साथ इसका नियमित अभ्यास बच्चों को किसी रोग का आक्रमण होना तो दूर, कोई रोग नजदीक भी नहीं आ सकता।

प्राणायाम सम्बन्धित नियम

प्राणायाम की सफलता के लिए निम्नलिखित नियम-पालन आवश्यक हैं—

(१) **हवा—**प्राणायाम करते समय हवा शुद्ध व धूल-धुआँ रहित हो और अधिक तेज न हो।

(२) **स्थान—**स्वच्छ, खुला, शुद्ध हवादार, सीलन-दुर्गन्ध रहित होना चाहिए।

(३) **समय—**प्रातःकाल श्रेष्ठ है।

(४) **खाली पेट—**प्राणायाम खाली पेट व शौच स्नानादि के बाद करना ठीक रहता है। भोजन के तीन घण्टे बाद भी किया जा सकता है।

(५) **वस्त्र—**स्वच्छ हो और अधिक कसे हुए न हो। मौसम के अनुकूल हो।

(६) **अभ्यास—**प्राणायाम का अभ्यास शान्त व शुद्ध वातावरण में और यदि योगासन करते हैं तो योगासनों के बाद करना चाहिए। पद्मासन, वज्रासन या सुविधानुकूल आसन में शान्त, स्थिर, तनाव रहित मुद्रा में करना चाहिए और अभ्यास को धीरे-धीरे सहजता से बढ़ाना चाहिए। श्वास-प्रश्वास लयबद्ध हो। उखड़े श्वास से प्राणायाम नहीं करना चाहिए। खासकर कुम्भक का अभ्यास सावधानी से, क्रमिक बढ़ाते हुए, यथासम्भव योग्य प्राणायामी से सीखकर करना चाहिए। फेफड़ों की दुर्बलता, दमा, उच्च रक्तचाप, ज्वर, हृदय-रोग से पीड़ित व्यक्ति को कुम्भक नहीं करना चाहिए। चेहरे पर तनिक भी तनाव न रहना चाहिए। मौसम और अपनी प्रकृति के अनुकूल प्राणायाम करना चाहिए और हर प्राणायाम के बाद आवश्यकतानुसार थोड़ा विश्राम करना चाहिए।

(७) आहार विहार—प्राणायामी का आहार शाकाहारी और सात्विक होना चाहिए। सफल प्राणायामी को शुद्ध आचार-विचार वाला, अल्पाहारी, अल्पभाषी, यम-नियम-पालक (पाँच यम—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह; पाँच नियम—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर में विश्वास;) और संयमी होना चाहिए तथा योग के आठ अंगों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) का ज्ञान प्राप्त करने की रुचि और यथासम्भव प्राणायाम में पूर्णता प्राप्त करने का संकल्प रखने वाला होना चाहिए।

अन्त में, ध्यान रहे कि आसन व्यायाम नहीं है, अपितु शरीर और मन को पूर्ण स्वस्थ रखने में सहायक एक यौगिक विधि है जो शरीर में लोच और ताजगी पैदा करते हैं। इन्हें कवायद-कसरत की तरह करना हानिकारक है, अतः अपनी शक्ति, आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार ही धीरे-धीरे प्रयत्न करके आसनों को सिद्ध करते हुए अन्तिम सीमा तक पहुँचना चाहिए।

स्वास्थ्य-रक्षा के स्वर्णिम नियम

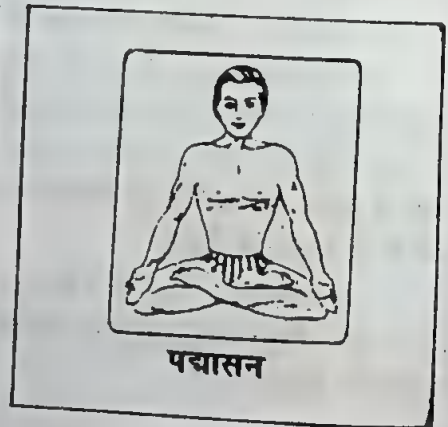
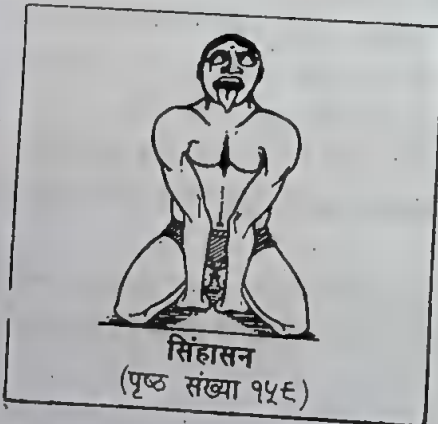
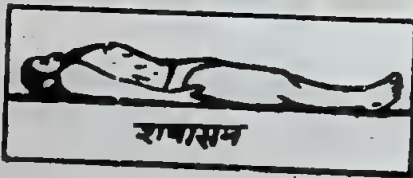
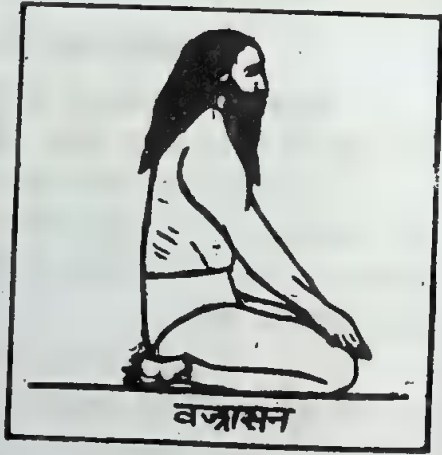
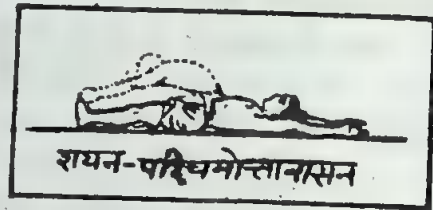
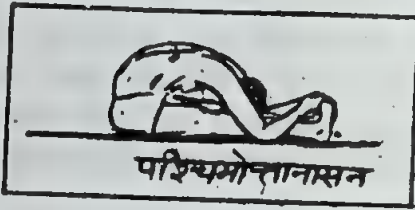
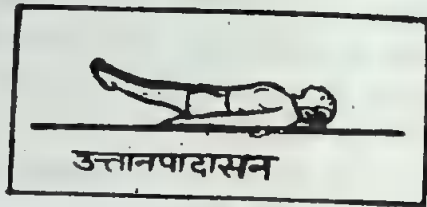
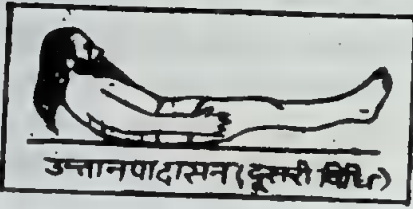
(१) सूर्योदय से पूर्व ब्रह्ममुहूर्त में, सोकर उठना तथा रात में जल्दी सोना और गहरी निद्रा का आनन्द उठाना (बुद्धि, स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की प्राप्ति के लिए) ;

(२) कम-से-कम पन्द्रह मिनट गहरे श्वास वाले शारीरिक व्यायाम जैसे दौड़ना, तैरना, चुस्त चाल से टहलना, सूर्य-नमस्कार, दण्ड-बैठक अथवा योगासन प्राणायाम में से किसी एक का नियमित अभ्यास करना (फेफड़ों को स्वस्थ रखने तथा सामान्य रक्त-संचालन के लिए) ;

(३) खाने की चीजों को पीना और पीने की चीजों को खाना अर्थात् प्रत्येक ग्रास को खूब (कम-से-कम बत्तीस बार) चबा-चबाकर खाना तथा पेय पदार्थ को घूँट-घूँट करके पीना। नियमित समय पर तथा भूख से कुछ कम खाना और शाकाहारी एवं सात्विक भोजन को अपनाना (रक्त की वृद्धि व अच्छी पाचन शक्ति के लिए) ;

(४) मानसिक तनाव, चिन्ता एवं क्रोध से बचना और इसके बजाय मन को शान्त रखने और प्रसन्नचित्त रहने की आदत डालना, नशीली वस्तुओं और विषैली दवाइयों के सेवन का त्याग करना और कम-से-कम नित्य पन्द्रह मिनट ध्यान, जप या स्वाध्याय करना (मानसिक स्वास्थ्य के लिए तथा रक्तचाप, कैंसर, हृदय-रोगों और मानसिक रोगों से बचने के लिए) ;

(५) अति (Excess) से बचना ('अति सर्वत्र वर्जयेत्')। आवश्यकता से अधिक खाने-पीने, बोलने, समय और पैसा खर्च करने से बचना (जीवन में सामान्य (Normal) रहने के लिए) ।



शक्तिप्रदायक (Tonics)

(१) चना—विशेषकर किशोरों, जवानों तथा शारीरिक श्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता

२५ ग्राम देशी (काले) चने लेकर अच्छी तरह साफ कर लें। मोटे पुष्ट चनों को चुनकर साफ करके कीड़े या डंक लगे व टूटे चने निकाल कर फेंक दें। संध्या के समय १२५ ग्राम जल में इन्हें भिगो दें। प्रातः शौचादि से निवृत्त होकर एवं व्यायाम के बाद चनों को अच्छी प्रकार चबाकर खायें और ऊपर से चनों का पानी वैसे ही अथवा उसमें एक-दो चम्मच शहद मिलाकर पी जाएँ। दिखने में साधारण योग है, किन्तु शरीर को बल और स्फूर्ति प्रदान करने में बहुत प्रभावशाली है।

विशेष—(१) चने की मात्रा धीरे-धीरे २५ ग्राम से ५० ग्राम तक बढ़ाई जा सकती है। भीगे हुए चने खाने के बाद यदि दूध पिया जाय तो वीर्य पुष्टि होती है। (२) व्यायाम के बाद रात के भीगे हुए चने, चने का पानी सहित नियमित रूप से सेवन करने से आपका स्वास्थ्य बना रहेगा। कहावत भी है—‘खाये चना रहे बना’। (३) सावधानी—जिनकी पाचन शक्ति अति दुर्बल हो, या चना खाने से पेट में अफारा आता हो, उन्हें चनों का सेवन नहीं करना चाहिए। (४) अंकुरित चना—अंकुरित चने खाये जाये तो विशेष लाभप्रद हैं। अंकुरित चना धातु पौष्टिक, मांसपेशियों को सुदृढ़ व शरीर को वज्र के सदृश बनाने वाला तथा प्रायः समस्त चर्म रोग नाशक है। विटामिन ‘सी’ की प्रचुरता वाला यह नाश्ता वजन बढ़ाता है, खून में वृद्धि करता है और उसे साफ करता है। इसके अलावा अंकुरित चने का सेवन फेफड़े मजबूत करता है, रक्त में कोलेस्ट्रॉल कम करता है और दिल की बीमारियाँ दूर करने में सहायक होता है।

चने अंकुरित करने की विधि—अंकुरित करने के लिए अक्षत चनों को अच्छी तरह साफ करके इतने पानी में भिगोएँ कि उतना पानी उसमें शोषित (जब्ब) हो जाए। प्रातःकाल पानी में भिगों दें और रात्रि में किसी साफ मोटे गीले कपड़े या उसकी थैली में बाँधकर लटका दें। गर्मी में १२ घण्टे और शीत काल में १८ से २४ घण्टों तक भिगोने के बाद गीले कपड़े में बाँधने से दूसरे तीसरे दिन उनमें अंकुर निकल आते हैं। गर्मी में थैली पर आवश्यकतानुसार पानी छिड़कते रहना चाहिए। इस प्रकार चने अंकुरित हो जायेंगे। अंकुरित चनों का नाश्ता एक उत्तम टॉनिक है। अंकुरित चनों में कुछ लोग स्वाद के लिए पिसी हुई काली मिर्च, सैधा नमक, अदरक की कुछ

कतरन एवं नींबू के रस की कुछ बूँदें भी मिलाते हैं, परन्तु आप यदि इन्हें बिना किसी मिलावट के खा सकें तो अधिक उत्तम होगा।

(२) अंजीर और दूध—विशेषकर वृद्धों के लिए पौष्टिक नाश्ता

नित्य प्रातः केवल दो-तीन सूखे उत्तम अंजीर खाकर ऊपर से २५० ग्राम पिसी हुई मिश्री मिला दूध पीना अत्यन्त शक्तिवर्धक सिद्ध होता है। लगातार दो-तीन सप्ताह लें।

विशेष—(१) इससे कब्ज और खून की खराबी दूर होती है, क्योंकि अंजीर कब्जनाशक, पित्त नाशक, रक्त-रोग निवारक तथा वायु विकार दूर करने वाला है। उसके सेवन से शरीर में सदैव थकावट सी महसूस होना, नींद सी बनी रहना, किसी कार्य में मन नहीं लगना आदि शिकायतों में लाभ होता है। अंजीर खून बढ़ाता है, बलगम निकालता है एवं रंग निखारता है। दमा एवं क्षय रोग में कफ की उत्पत्ति रोकने तथा शक्ति संवर्धन के लिए अंजीर का सेवन लाभप्रद रहता है। इसकी गुणवत्ता के कारण गाँधी जी को अंजीर बहुत प्रिय थे। (२) कमजोर दांत वालों को चाहिए कि इन सूखे अंजीरों को थोड़े से पानी में रातभर भिगों छोड़ें। पानी इतना ही डाला जाये कि जिसे ये अंजीर अपनी अन्दर शोषित (जब्ज) कर ले और पात्र में अतिरिक्त पानी न बच रहे। पानी पीकर ये अंजीर फूल जायेंगे और ताजा अंजीर के समान मृदु हो जायेंगे। (३) दो-तीन अंजीर प्रातः भिगोकर रात में खाने और रात के भिगोए प्रातः खाने से हर प्रकार की बवासीर दूर हो जाती है। इसके लिए निरन्तर एक मास तक सेवन करना चाहिए।

विकल्प—दो अखरोट की गिरियाँ, चार बादाम की गिरियाँ (रात में पानी में भिगोई हुई) तथा सात नग मुनक्का (बीज निकाली हुई)—इन तीनों को नित्य प्रातः खूब चबाकर या पीसकर खाने और ऊपर से २५० ग्राम मिश्री युक्त दूध पीने से वृद्धों की शारीरिक और मानसिक शक्ति में अपूर्व वृद्धि होती है। सर्दियों में तीन मास लगातार सेवन करने से वृद्धों में भी जवानों जैसा जोश उत्पन्न हो जाता है।

विशेष—(१) यदि कब्ज हो तो इसी नाश्ते में दो-तीन अंजीर भी मिला सकते हैं। (२) मधुमेह के रोगी इस प्रयोग को न करें।

(३) गोला-छुहारा-मिश्री—बच्चों के लिए पौष्टिक चबैना

स्वच्छ किए हुए गुठली रहित छुहारे एक भाग, सूखे नारियल (गोला) की गिरी दो भाग और मिश्री तीन भाग लेकर इनके अलग-अलग छोटे-छोटे टुकड़ें कर लें और मिलाकर रख लें। बस, बच्चों के लिए स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद नाश्ता तैयार है। बच्चों को टॉफी, चाकलेट, चिंगम आदि के स्थान पर दो-दो चम्मच रोजाना इसे नाश्ते के समय खाने को दें। इसे खाने के बाद तत्काल पानी नहीं पीना चाहिए। इससे बच्चों के दांत खराब होना, टांसिल बढ़ना, बारम्बार सर्दी-जुकाम होना, पाचन शक्ति कमजोर होने की शिकायतें न रहेंगी। शीतकाल में यह विशेष उपयुक्त है।

(४) शक्ति-सौन्दर्यवर्धक (महिलाओं के लिए चमत्कारी नाश्ता जो मोटापा बढ़ाए भी और मोटापा घटाए भी)

शीतकाल में बहुगुणसम्पन्न सेव और गाजरें दोनों उपलब्ध होती हैं।

मोटापा घटाने के लिए—छिलका सहित उत्तम सेव और गाजरें लेकर, दोनों को लगभग बराबर वजन, अलग-अलग कटूकस कर लें। इन लच्छों को प्रातः खाली पेट नाश्ते के समय प्रसन्नचित्त जितना खा सकें, या दो सौ ग्राम की मात्रा से खा लें। इसके सेवन के बाद दो घण्टे तक कुछ न खाएँ। इससे जहाँ शरीर में शक्ति और स्फूर्ति का संचार होगा वहाँ अनावश्यक चरबी घटेगी, खून साफ होकर रंग निखरेगा और सुन्दरता बढ़ेगी।

मोटापा या वजन बढ़ाने के लिए—यही खुराक (अर्थात् समभाग छिलका सहित सेव और गाजरों को कटूकस करके बनाए गये लच्छों को) दोपहर भोजन के बाद खानी चाहिए। यदि आपका वजन गिर रहा हो या आपको कमजोरी का अनुभव हो रहा हो तो इससे आशातीत लाभ होगा।

(५) शक्तिवर्धक (शिशुओं के लिए पुष्टिकारक नाश्ता)

एक बादाम (रात में भिगोई हुई) साफ सिल या पत्थर पर चन्दन की तरह घिसकर अत्यन्त बारीक चटनी बना लें और इस चटनी में थोड़ा-सा (एक ग्राम) ग्लुकोज या मधु मिला लें। फिर प्रातः खाली पेट शिशु को धीरे-धीरे साफ अंगुली से चटाएँ। चौथे मास से ही इसे चटाने से शिशु का मानसिक एवं शारीरिक विकास अच्छा होगा।

विशेष—(१) ध्यान रहे, बादाम कड़वी न हो। (२) चटनी का बारीक होना आवश्यक है।

(६) कब्ज-गैसनाशक ताकतवर नाश्ता

छोटी (काली) हरड़ १०० ग्राम देशी घी में भून लें। जब हरड़ फूल जाय और धुआँ सा निकलने लगे तब उसे घी से अलग कर लें। तदुपरान्त १०० ग्राम सौंफ (बड़ी) लेकर उसमें से ५० ग्राम सौंफ लेकर घी में अलग से भून लें। फिर शेष आधी सौंफ को कच्ची ही भुनी हुई सौंफ में मिला लें। अब पहले भुनी हरड़ को कूटकर दरदरा चूर्ण बना लें और फिर सौंफ को। इस दरदरे चूर्ण में २०० ग्राम देशी घी (पाचन शक्ति के अनुसार) और ४०० ग्राम बूरा या मिश्री मिलाकर किसी कांच के बर्तन में सावधानीपूर्वक रख लें। बस दवा तैयार है।

सेवन विधि—उपरोक्त चूर्ण में से दस ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा से नित्य सुबह एवं सायं गर्म दूध के साथ लें और दो घण्टे आगे पीछे कुछ न खाएँ।

विशेष—(१) इसके कुछ ही दिनों के सेवन से पुरानी से पुरानी कब्ज दूर हो जाती है। प्रायः पन्द्रह दिन तक लगातार लेने से पेट शुद्धि हो जाती है। (२) गैस और आँव मिटती है तथा पेट के कीड़े नष्ट होते हैं। (३) कब्ज-गैसनाशक होने के

साथ यह बलवीयवर्धक रसायन, हृदय-बलदायक और नेत्रज्योतिवर्धक है। (४) इसे सभी ऋतुओं में सेवन किया जा सकता है। (५) अनमोल और अनुभूत भेंट है।

(७) मांसवर्धक (दुबलापन मिटाने और वजन बढ़ाने के लिए)

जौ की खीर—आवश्यकतानुसार जौ लेकर इनको पानी में भिगोकर कूटकर छिलका उतार लें। चावल के स्थान पर, इन छिलके रहित जौ की ६० ग्राम की मात्रा में ५०० ग्राम दूध डालकर खीर बनाएँ और इसका नाश्ता दो मास करें। दो महीनों के प्रयोग से ही दुबले-व्यक्ति मोटे हो जाते हैं। रोजाना इस खीर का सेवन न कर सकें तो सप्ताह में दो-तीन बार अवश्य लें।

विशेष—जौ का पानी—प्रतिदिन प्रातःसायं उबाले हुए जौ का पानी पीने से खून की वृद्धि होती है, परन्तु यह प्रयोग गर्मियों में उपयुक्त रहता है। **जौ का पानी (बालीवाटर)** बनाने की विधि—छिलकेयुक्त जौ के दानों पर थोड़े पानी का छीटा डालकर कूटकर जौ के छिलके रहित कर लेते हैं। छिलका उतारकर साफ करके मोटा कूटकर बनाया हुआ जौ का दलिया (दानेदार बाली या पर्ल बाली के रूप में जौ के छिलके उतारे हुए साबुत दाने किसी कैमिस्ट से भी प्राप्त कर सकते हैं) चार-पाँच चम्मच की मात्रा में लेकर आधाकिलो पानी में डालकर उबालें। तीन-चार उबाल आने पर बर्तन को अग्नि पर से उतारकर पानी को निथार-छान लें। बचे हुए जौ बर्तन की तली में बैठ जाते हैं। फिर इस छने हुए पानी में मिश्री मिलाकर, एक गिलास या एक कप जौ का पानी धीरे-धीरे पी लें। शिशु को जब गाय-भैंस का दूध देना शुरू किया जाता है, तब उसमें आधा जौ का पानी मिलाकर देने से वह दूध हल्का, पौष्टिक और सहज पचने वाला बन जाता है।

विकल्प—(क) छुहारे की खीर—५०० ग्राम दूध में दो स्वच्छ उत्तम छुहारे डालकर उबालें। लगभग आधा रहने पर, दो चम्मच मिश्री या खाँड मिलाकर पीने लायक ठण्डा कर लें। छुहारे अधिक गर्मी करें तो केवल छुहारों का दूध मात्र पी लेना पर्याप्त होता है अथवा निम्नलिखित खजूर की खीर का प्रयोग करना चाहिए। इस प्रकार छुहारा के सेवन से मांस, बल, वीर्य बढ़ता है। छुहारा रक्त बनाता है व शरीर को मोटा करता है। फेफड़ों और छाती को बल देता है तथा जुकाम-काफ में लाभदायक है। कब्ज हटाकर प्रायः पाखाना भी साफ लाता है। आयुर्वेद के अनुसार छुहारा खाने में स्निग्ध, मधुर, गुरु, विपाक में मधुर एवं शीतवीर्य वाला आदि अनेक गुणों से ओतप्रोत होने के कारण अकेला ही अनेक रोगों को सदैव के लिए दूर करने में समर्थ है। वह वात-पित्त शामक, कफ निःसारक, स्तम्भक, नाड़ी बलदायक, ज्वर, दाह, मस्तिष्क दौर्बल्य, तृष्णा, वमन, अतिसार, मूत्रकृच्छ एवं कटिशूल आदि वात विकारों को दूर करने में सक्षम है।

विशेष—(१) इसे केवल शीतकाल में दो-तीन सप्ताह प्रयोग करें। (२) सोते समय इसके सेवन के दो घण्टे बाद तक पानी न पिएँ। (३) इससे तीखी व भौंडी

आवाज साफ हो जाती है। (४) छुहारे एक बार में चार से अधिक नहीं खाने चाहिए वरना गर्म करते हैं।

(ख) छुहारों का दूध—दो छुहारों को रात में किसी मिट्टी या कांच के बर्तन में थोड़े से पानी में भिगो दें। प्रातः इनकी गुठली निकालकर फेंक दें और इन्हें ३०० ग्राम दूध में उबालें। २५० ग्राम रहने पर यह छुहारों का दूध पी लें। इसके सेवन से कुछ ही दिनों में कमजोरी दूर होकर खोए हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त किया जा सकता है।

विशेष—(१) कुछ ही दिन छुहारों का दूध पीने से भूख लगने लगती है और भोजन भी शीघ्र पच जाता है। चाहे कैसी भी कमजोरी हो, इसके सेवन से अपार बल प्राप्त होता है। (२) बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना (Bed Wetting) एक छुहारे को पाव किलो दूध में डालकर उबालें और छुहारा फूल जाने पर दूध चूल्हें से उतार लें। यह छुहारे का दूध पीने लायक गर्म रहने पर उन बच्चों को पिलाएँ जो बिस्तर पर पेशाब करते हैं और जिनके मसाने कमजोर हों। चार दिन में लाभ होगा। पूर्ण लाभ के लिए इसे कुछ दिन और दिया जा सकता है।

विकल्प—(२) (क) **खजूर की खीर**—खजूर की गुठलियाँ निकालकर, साफ पानी से धोकर ऐसे पाँच-सात खजूर ३०० ग्राम दूध में मिलाकर मन्द-मन्द आँच पर पकने को रख दें। आठ-दस मिनट बाद खजूर गल जाने पर दूध नीचे उतार लें और खजूरों को दूध में से निकाल कर चबा-चबाकर खा लें। ऊपर से पीने लायक गर्म दूध पी लें। यह सस्ता, सर्वगुणयुक्त, महाशक्तिवर्धक योग है।

विशेष—(१) खजूर की खीर खाने से वजन तो बढ़ता ही है, साथ ही कब्ज व क्षय का नाश तथा पेट के अनेक रोग दूर होते हैं। खजूर आमालशय व हृदय को बल देता है, नया रक्त उत्पन्न करता है, सूखी खाँसी व दमा में लाभ करता है। छाती के रोगों को लाभ पहुँचाता है। तपेदिक, अतिसार, संग्रहणी, और बहुमूत्र में भी लाभदायक है। (२) सुबह या रात सोने से पूर्व प्रतिदिन एक बार दो-तीन सप्ताह से चालीस दिन तक सेवन करें।

(ख) खजूर और घी—खजूर के बीज निकालकर अलग-अलग कर लें और ऐसे एक दाना खजूर में थोड़ा (एकाध चम्मच) शुद्ध देशी घी और एक-दो दाना काली मिर्च मिलाकर आयु के अनुसार एक से तीन खजूर तीर-चार सप्ताह खाएँ। अद्भुत शक्ति एवं प्रसन्नता का अनुभव करेंगे।

विकल्प—(३) **केला (शरीर मांसल एवं सुन्दर बनाने के लिए)**—दिन के भोजन के पश्चात् दो-तीन पके एवं पुष्ट केले नियमित खाना बलवर्धक होने के साथ मांस तथा चर्बी बढ़ाता है और शरीर मांसल एवं देखने में सुन्दर बन जाता है। निरन्तर दो मास प्रयोग करना चाहिए बशर्ते आपको अनुकूल सिद्ध हो।

(८) धातुपौष्टिक

तुलसी के बीज—तुलसी के बीज आधा ग्राम (पिसे हुए) सादे या (केवल कत्था चूना लगाये) पान के साथ नित्य सुबह एवं शाम खाली पेट खाने से वीर्य पुष्टि एवं रक्त शुद्धि होती है।

विशेष—(१) जो लोग पान नहीं खाते, वे एक भाग तुलसी के बीज का चूर्ण को दो भाग पुराने गुड़ में मिलाकर ले सकते हैं। (२) आवश्यकतानुसार दस से चालीस दिन तक लें। साधारणतया आठ-दस दिनों का प्रयोग पर्याप्त रहता है। अधिक से अधिक चालीस दिन तक प्रयोग किया जा सकता है। (३) तुलसी के बीज अत्यन्त उष्ण होने के कारण यह प्रयोग केवल शीतकाल (हेमन्त ऋतु अर्थात् अगहन पौष या दिसम्बर-जनवरी + शिशिर ऋतु अर्थात् माघ-फाल्गुन या फरवरी-मार्च) में ही किया जाना चाहिए। (४) इशतहारी पौरुष-बलवर्धक औषधियों के पीछे भागने वाले युवक यदि नपुसंकत्व रोग-नाशक तुलसी के बीजों का उक्त प्रयोग करें तो पाँच सप्ताह में ही उनकी चिन्ता दूर हो सकती है। (५) इसके अतिरिक्त गैस और कफ से उत्पन्न होने वाले अनेक रोग मिट जाते हैं।

नोट—कोई भी धातुपौष्टिक या धातुवर्धक योग का सेवन करते समय पथ्य-अपथ्य (सामान्य सावधानियाँ)

सामान्य परहेज—(१) तेल और तली हुई चीजें, अधिक लाल मिर्च, मसालेदार पदार्थ, इमली, अमचूर, तेज खटाइयाँ व अचार। (२) प्रयोग काल में घी का उचित सेवन करना चाहिए। (३) पेट शुद्धि पर भी ध्यान देना चाहिए। कब्ज न होने देना चाहिए। कब्ज अधिक रहता हो तो प्रयोग शुरू करने से पहले पेट को हल्के दस्तावर जैसे त्रिफला का चूर्ण एक चम्मच अथवा दो-तीन छोटी हरड़ का चूर्ण गर्म दूध या गर्म पानी के साथ, सोने से पहले अन्तिम वस्तु के रूप में लें। यदि एक दिन में पूरा लाभ न हो तो दो-तीन दिन लेकर पेट शुद्धि कर लेना चाहिए। इस सम्बन्ध में इसी पुस्तक में कब्ज-गैस नाशक ताकतवर नाश्ता का प्रयोग पृष्ठ १४३ पर देखें। (४) सेवन-काल में ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। (५) ओषधि सेवन के आगे-पीछे कम-से-कम दो घण्टे कुछ न खायें। खाली पेट सेवन से यही मतलब है।

सहायक उपचार—**बथुआ**—बथुआ का शाक पत्तों के शाक में सर्वाधिक गुणकारी है। बथुआ शुक्र की वृद्धि करता है। रक्त की शुद्धि करता है। स्मरण शक्ति तेज करता है। आमाशय को बल प्रदान करता है। कब्जनाशक और जठराग्निवर्धक है। गर्मी में बढ़े हुए यकृत को ठीक करता है। पथरी से बचाव करता है। इसे जब तक हरा मिले, हरा सेवन करना चाहिए अन्यथा सूखाकर रख लें। इसको पीसकर अथवा इसकी कतरन आटे में गूँधकर रोटी बनाकर खाना भी लाभप्रद है।

विकल्प—**दूध और केसर**—शीतकाल में २५० ग्राम औंटाये हुए दूधमें चार-पाँच केसर की पंखुड़ियाँ (अधिक से अधिक दो रत्ती अर्थात् चार ग्रेन) अच्छी तरह मिलाकर,

मिश्री डालकर, यह दूध प्रातः या रात सोने से पहले पिया जाय तो पुरुषत्व शक्ति में खूब वृद्धि होती है। स्फूर्ति आती है। खून का दौरा बढ़ता है। शरीर की रंगत निखरती है। प्रभाव की दृष्टि से अत्यन्त कामोद्दीपक, उत्तेजक और बाजीकरण है। इसके सेवन में सर्दी का प्रभाव भी कम पड़ता है। सर्दी से बचाव होता है और हाथ-पाँव बर्फ की तरह ठण्डे होना मिटता है।

(९) धातुवर्धक

शतावरी का कपड़छन किया हुआ चूर्ण तीन ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा में फाँककर ऊपर से २५० ग्राम दूध पीने से वीर्य वृद्धि और वीर्य पुष्टि होकर खूब शक्ति बढ़ती है।

विशेष—(१) इसे प्रातः एवं रात्रि सोते समय निरन्तर चालीस दिन से दो मास तक सेवन करें। (२) इस रसायन के सेवन से नेत्र ज्योति बढ़कर चश्मा उतर सकता है। (३) धातुपौष्टिक पदार्थों के सेवन काल की सावधानियाँ रखें। (४) शतावरी के सम्बन्ध में अधिक जानकारी के लिए लेखक की अन्य पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' पृष्ठ १३२-१३४ देखें।

विकल्प—प्याज (विशेषकर सफेद प्याज) का रस छः ग्राम (दो चम्मच) तथा समभाग शहद मिलाकर नित्य सवेरे खाली पेट चाटने से वीर्य की खूब वृद्धि होती है।

विशेष—(१) आवश्यकतानुसार तीन सप्ताह से तीन मास तक लें। (२) इससे उदर रोग और उच्च रक्तचाप में भी लाभ होता है।

(१०) धातुशोधक

हरे आँवलों का रस १० ग्राम में, शहद १० ग्राम मिलाकर आँवलों के मौसम में नित्य प्रातः महीने-दो महीने पीने से वीर्य विकार नष्ट होकर धातुशुद्धि होती है।

(११) रक्तवर्धक

मुनक्का, किशमिश, अंगूर—(१) **मुनक्का**—रात में १०-१२ मुनक्का धोकर भिगो दें। बारह घण्टे भीगने के बाद मुनक्का के बीज निकालकर खूब चबा-चबाकर खाएँ। दो-चार सप्ताह के सेवन से ही खून की वृद्धि होती है। इस प्रयोग से खून साफ भी हाता है और नाक से बहने वाला खून भी बन्द होता है। मुनक्का वीर्यवर्धक है तथा पेट और फेफड़ों के रोगों में लाभदायक है। (२) **किशमिश**—२५-३० किशमिश लेकर प्रातः गर्म पानी से धोकर साफ कर लें और फिर उन्हें कच्चे दूध में डूबो दें। आधा-एक घण्टे बाद उस दूध को किशमिश सहित उबाल लें। फिर पहले किशमिश को एक-एक कर खा लें और ऊपर से गर्म दूध पी लें। इससे रक्त-वृद्धि होगी। जिन्हें शीतकाल में अधिक ठण्ड का अनुभव होता हो, शीत के मारे दोहरे हुए जाते हों और स्नान करने का दिल कई-कई सप्ताह न करता हो, उनकी यह अधिक ठण्ड महसूस होने की शिकायत इस प्रयोग के कुछ दिन करने से दूर हो जाती है।

पुरानी बीमारी, अधिक कमजोरी, निम्न रक्तचाप, यकृत की खराबी, बदहजमी में किशमिश-चिकित्सा लाभप्रद है। (३) अंगूर—अंगूर का रस २५ ग्राम की मात्रा में दोनों समय भोजन के आधा घण्टे बाद दो-तीन सप्ताह पीने से खून बढ़ता है। कुछ ही दिनों में इससे पेट फूलना, भोजन न पचना, अपारा, दिल के दौरे पड़ना, चक्कर आना, सिर-दर्द आदि रोग दूर होते हैं। महिलाओं के लिए यह प्रयोग विशेष लाभदायक है। ताजे अंगूरों का रस कमजोर रोगी के लिए शक्तिवर्धक है। यह न केवल नया खून ही बनाता है बल्कि मांस पोषक होने के कारण मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है, चेहरे का रंग साफ एवं लालिमायुक्त कर देता है। इसके सेवन से मूत्राशय की कमजोरी दूर होती है तथा मूत्र खुलकर आता है। यह फेफड़ों के विविध रोगों में गुणकारी है। बच्चों की सामान्य दुर्बलता दूर करने के लिए भी अंगूर सर्वोत्तम औषधि है। प्रतिदिन तीसरे पहर या भोजन के बाद दो चम्मच अंगूर का रस देने से बच्चा हृष्ट-पुष्ट होता है और उसे सूखा रोग नहीं होने पाता। चेहरा रक्तिम होता है। बच्चों की कैसी भी सख्त कब्ज दूर होकर पेट साफ रहता है। अंगूर, किशमिश, मनुक्का में लोह तत्व की प्रचुरता के कारण ये रक्त में लाल कणों (हेमोग्लोबिन) को बढ़ाते हैं परन्तु मधुमेह में इनका प्रयोग वर्जित है।

सहायक उपचार—(१) खाने की वस्तुओं को इतना चबाएँ कि मुँह में रस की तरह पतली हो जाए। (२) शरीर में रक्त और रक्त के लाल कण कम होने पर पालक का रस १२५ ग्राम की मात्रा में कुछ दिन पीना चाहिए। इससे चेहरा गुलाब के फूल की भाँति निखर आता है। पालक को लोहे एवं ताम्बे की खान कहा जाता है तथा इसके सेवन से प्रायः सभी विटामिन बी काम्प्लेक्स की पूर्ति हो जाती है। रक्त में लाल कणों के पर्याप्त मात्रा में हो जाने से मानसिक तनाव, निम्न व उच्च रक्तचाप, जोड़ों के दर्द व सूजन में लाभ होता है। (३) टमाटर में लोह तत्व दूध से दूना और अण्डे की सफेदी से पाँच गुना होता है। रक्त को यह सदैव प्रत्यम्ल बनाकर शुद्ध रखता है व रक्त की प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त टमाटर का सेवन नेत्र-रोगों से बचाता है, यकृत की सुस्ती दूर करता है, आंतों के हानिकारक कृमियों को मारकर बाहर निकाल देता है तथा आमाशय की दुर्बलता दूर कर पाचन शक्ति बढ़ाता है, किन्तु पथरी में टमाटर का सेवन निषिद्ध है। (४) अंगूर, पालक, टमाटर के अतिरिक्त आँवला, पीपर, गाजर, चुकन्दर, बथुआ, चौलाई, मैथी, अनार, मूली की पत्ती, इमली, सेव, संतरा आदि भी अच्छे रक्तवर्धक हैं। चुकन्दर का रस आधे कप की मात्रा में दिन में तीर-चार बार देने से खून का कैंसर (Lukemia) में आशीर्त लाभ होता है।

(१२) रक्तशोधक (खून साफ करने के लिए)

खून खराब होने तथा फोड़े-फुन्सियाँ होने पर गाजर का रस आधा गिलास (१२५ ग्राम) प्रातः नाश्ते से पहले और शाम को चार बजे लगभग नित्य दो बार पिएँ

पन्द्रह-बीस दिन पीने से रक्त-विकार नष्ट होकर रक्त साफ हो जाता है और फोड़े-फुन्सी निकलना बन्द हो जाते हैं।

विशेष—(१) गाजर मनुष्य के रक्त को शुद्ध करती है और रक्त में क्षारों और अम्लों का अनुपात सन्तुलित करती है। रक्त में विकार हो जाने के कारण जिन मनुष्यों के जोड़ों में सूजन आ जाती हो और जिनके मूत्र में यूरिक एसिड अधिक मात्रा में आता हो वे गाजर का सेवन कर इन रोगों से बच सकते हैं। गाजर के प्रयोग से हृदय और रक्त संचार की गड़बड़ियाँ ठीक हो जाती हैं और शरीर के विषैले प्रभाव नष्ट होते हैं। (२) गाजर का रस आधा गिलास प्रतिदिन पीने से रक्ताल्पता (एनीमिया) दूर होकर वजन बढ़ता है। कपोल लाल और रोगी के पीले चेहरे का रंग गुलाब के फूल जैसा सुन्दर हो जाता है। (३) गाजर का रस कीटाणुनाशक है और आँख, गला, श्वासनली पर रोगाणुओं के संक्रमण (Infection) को दूर करता है। (४) इससे रक्त की उत्तेजना, आंतों की गैस और संडाध दूर हो जाती है। **पेट में से बदबूदार वायु निकलने की शिकायत** गाजर का रस पीते रहने से दूर हो जाती है तथा आंते एवं मलाशय साफ रहते हैं। (४) पेट फूल जाना, भोजन का शरीरांश न बनना, पेट में गैस पैदा होना, अनपचे भोजन की दस्त आना आदि रोग दूर हो जाते हैं। (५) इससे जिगर की बीमारियाँ, पित्त-विकार, पांडु रोग, मूत्र जलकर आना, मल में पिसी ईंट जैसी रेत आना, गुर्दों और मूत्राशय की पथरी, गुर्दों की जलन आदि रोग दूर होते हैं। (६) गाजर से मानसिक, शारीरिक व स्नायुविक शक्ति पैदा होती है और जीवन में उमंग और साहस का संचार होता है। रक्त को शुद्ध करने के कारण गाजर स्नायु को शक्तिशाली बनाती है। यह दिल-दिमाग, यकृत और पित्ताः को शक्ति देती है और हड्डियों को दृढ़ करती है। गाजर हर व्यक्ति के लिए शक्तिवर्धक (Tonic) है। वृद्धावस्था में जवानों जैसी शक्ति का अनुभव होता है। गाजर में मांस से अधिक ताकत देने वाले तत्त्व होते हैं। **मछली के तेल (कॉड लिवर आयल) के विकल्प के रूप में** इसकी गणना की जाती है। गाजर में लौह, गन्धक, कैराटीन एवं विटामिन 'ए' की प्रचुरता होती है तथा किसी भी फास्फारिक एसिड वाले पदार्थ से चौगुना फास्फारिक एसिड पाया जाता है। गाजर का रस तीन-चार मास तक पीते रहने से दिन में लगातार दस-पन्द्रह घंटे काम करने पर भी तनिक थकान महसूस नहीं होती। (७) यदि आप चश्मा छोड़ना चाहे और वृद्धावस्था में भी दृष्टि तेज रखना चाहते हैं तो दिन में दो बार कई महीनों तक गाजर का रस पीते रहें। आँखों के लिए अत्यन्त उपयोगी विटामिन 'ए' की आवश्यकता तो दैनिक एक कच्ची गाजर खाने से भी पूर्ण होती है। (८) गाजर के रस का सेवन त्वचा के दागों को दूर करता है तथा इससे चर्म एवं श्लैष्मिक कला स्वस्थ और शक्तिवर्धक बन जाती है। एक व्यक्ति द्वारा गाजर के मौसम में गाजर के भरपूर सेवन से छाती और गर्दन के सफेद दाग मिट गए। (९) नित्य एक सप्ताह लगातार गाजर का रस दिन में चार बजे एक बार छोटा गिलास पीने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। (१०)

बलगम की शिकायत वालों के लिए गाजर अमृत तुल्य है। यह फेफड़ों में जमी बलगम निकालती है। बलगमी बीमारियाँ, खाँसी, छाती में दर्द, क्षय आदि में बहुत लाभ पहुँचाती है। (११) टांसिल्ल तथा घैंघा (Goitre) में गाजर का रस प्रतिदिन छोटा गिलास लगातार दोपहर के समय दो-तीन मास पीने से आशातीत लाभ होता है तथा नासूर जैसे भयंकर रोगों से बचाव होता है। मछली के तेल से परहेज करने वालों के लिए घेंघा का सर्वश्रेष्ठ इलाज गाजर का रस है क्योंकि इसमें आवश्यक खनिज तत्वों के साथ आयोडिन भी होती है।

सावधानियाँ—(१) खून साफ करने की कोई औषधि लेते समय गरिष्ठ, तले हुए एवं आग पर पकाए हुए पदार्थों के स्थान पर ताजे फल एवं शाक-सब्जियाँ एवं उनके रस (बिना मिर्च-मसाला लगाये या कुछ मिलाये) का अपेक्षाकृत अधिक सेवन करना चाहिए। भोजन में प्राकृतिक और आग पर पकाए (Cooked) पदार्थों का अनुपात ४ : १ आदर्श माना जाता है और बहुत सारे रोग केवल इस प्रकार के भोजन से निर्मूल हो जाते हैं। (२) गाजर का रस बिना बर्फ का लेना चाहिए। (३) यदि गाजर का रस अकेला माफिक न आये तो उसमें जरा-सा अदरक, काली मिर्च, सैंधा नमक मिलाकर प्रयोग किया जा सकता है अथवा रस के स्थान पर कहुकस किए हुए गाजरों के लच्छों का सेवन किया जा सकता है। (४) किसी-किसी को सवेरे खाली पेट गाजर का रस माफिक नहीं आता हो तो उन्हें दोपहर तीन-चार बजे के आसपास केवल एक बार ही गाजर का रस लेना पर्याप्त रहेगा। (५) **गाजर का रस बनाने की विधि—**रस निकालने के लिए गाजर को पहले टीन की किसनी में कहुकस कर लें। फिर किसी साफ कपड़े में चीनी या कांच के बर्तन में निचोड़कर रस निकाल लें और बिना कुछ मिलाये तुरन्त पी लें।

(१३) परमशक्तिवर्धक व कदवर्धक (ऊँचाई बढ़ाना)

आवश्यकतानुसार नागौरी असगन्ध (अश्वगंधा की जड़) लेकर कूट-पीसकर बारीक करके किसी स्वच्छ कपड़े से छान लें। फिर उसमें बराबर वजन पिसी हुई खाँड या मिश्री मिलाकर किसी शीशी में सुरक्षित रख लें। नित्य रात्रि सोते समय छः ग्राम (दो चम्मच) चूर्ण फाँककर ऊपर से गोदुग्ध पीने से दुबले व्यक्ति मोटे और टिगने लम्बे होते हैं। नया खून बनता है। वीर्य पुष्टि होकर धातुक्षीणता दूर होती है। इसके बारे में कहा गया है कि इसके सेवन से क्षीण शरीर इस प्रकार पुष्ट होता है जैसे वर्षा से छोटे-छोटे धान के पौधे लहलहा उठते हैं।

विशेष—(१) इसको निरन्तर चालीस दिन तक लें। (२) उष्ण प्रकृति वाले इसका अधिक सेवन न करें। (३) शीतकाल में इसका सेवन उपयुक्त रहता है। (४) असगंध को पहले उबलते हुए दूध में डालकर साफ कर, सुखा कर और तब चूर्ण बनाना उपयुक्त रहता है। (५) गठिया, कमर-दर्द, हाथ-पाँव, जंघाओं का दर्द एवं दुर्बलता, गर्भाशय की दुर्बलता, सिर दर्द, बहुमूत्र, स्वप्नदोष, हृदय की धड़कन आदि अगणित

रोग इसके सेवन से दूर हो जाते हैं। यह शरीर की पीड़ा (नाड़ी-शूल) को नष्ट कर बल बढ़ाने वाला उत्तम रसायन है और वायुविकारों को दूर करने में रामबाण है। (६) यह स्नायुविक टॉनिक (Nerve Tonic) है। ज्वर के बाद नर्वस ब्रेक डाऊन की अवस्था में तथा सामान्य कमजोरी में लाभदायक है। टिशू निर्माणक है। मृगी-हिस्टीरिया में लाभप्रद है। (७) परहेज—तली हुई वस्तुएँ, खटाई और बादीकारक वस्तुएँ। आँव की शिकायत में असगन्ध का सेवन वर्जित है। (८) असगन्ध के उपयोग के सम्बन्ध में अधिक जानकारी के लिए लेखक की दूसरी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' (तीसरा संस्करण) के पृष्ठ १३०-१३२ देखें।

सहायक उपचार—कद या ऊँचाई बढ़ाना—(१) कदवर्धक योगासन—ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, सूर्यनमस्कार एवं सर्वाङ्गपुष्टि आदि के अभ्यास से ऊँचाई निश्चय ही बढ़ती है। प्रायः २५ वर्ष तक तो स्वाभाविक रूप से शरीर वृद्धि और ऊँचाई बढ़ती है, परन्तु ताड़ासन के निरन्तर अभ्यास से २५ वर्ष के बाद भी ऊँचाई बढ़ती है। अकेला चक्रासन का अभ्यास ऊँचाई बढ़ाने में सक्षम है। त्रिकोणासन से पाँवों की लम्बाई बढ़ती है तथा जिन बच्चों का एक पाँव दूसरे पाँव से छोटा हो तो इस कमी को दूर करने में भी यह आसन सहायक है। (२) किसी चीज को पकड़कर झूलने के कद लम्बा हो जाता है, परन्तु यह क्रिया काफी लम्बे समय तक करनी होती है। (३) चना तथा गुड़ का नाश्ता—प्रातः व्यायाम के बाद रात्रि में पानी में भिगोये देशी चने थोड़े से गुड़ के साथ खूब चबा चबाकर नित्य खाने से लम्बाई बढ़ती है। मात्रा पाचन शक्ति के अनुसार धीरे धीरे २५ ग्राम से शुद्धात करके १०० ग्राम तक बढ़ाई जा सकती है। इस प्रयोग में काम लाये जाने वाले चने यदि अंकुरित हों तो और भी उत्तम है। आवश्यकतानुसार दो-तीन मास तक सेवन करें। (४) २५० ग्राम शुद्ध देशी घी की ताजा जलेबी २५० ग्राम गाय के दूध के साथ नित्य प्रातः दो-तीन महीने खाने से भी ऊँचाई बढ़ सकती है। (५) योगासनों पर पुस्तकों की जानकारी के लिए 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' (तीसरा संस्करण) पृष्ठ १२० देखें।

(१४) मानसिक शक्तिवर्धक (विद्यार्थियों और मानसिक परिश्रम करने वालों के लिए पौष्टिक नाश्ता)

सात बादाम की गिरियाँ, सात दाने काली मिर्च, दो छोटी इलायची, तीन ग्राम सौंफ बड़ी (गर्मियों के मौसम में सौंफ के स्थान पर धनिया शुष्क दाना) रात के समय कांच या चीनी के बर्तन में भिगो दें। प्रातःकाल व्यायाम के बाद, बादाम की गिरियाँ व इलायची के छिलके उतार लें और काली मिर्च और सौंफ के साथ सिल पर रगड़ लें। जब खूब बारीक हो जाय तो २५० ग्राम पानी मिलाकर कपड़े में छान लें। फिर दो चम्मच शहद या मिश्री मिलाकर धीरे-धीरे पिएँ। यह बादाम का दूध मस्तिष्क

की दुर्बलता मिटाने तथा आँखों की ज्योति, शारीरिक बल एवं स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए अद्वितीय है।

विशेष—(१) गर्मियों के मौसम में धनिया शुष्क दाना (सौंफ के स्थान पर) तीन ग्राम, ठण्डा जल और मिश्री का प्रयोग उत्तम रहेगा और पित्त प्रकृति वालों के लिए यह अधिक अनुकूल रहेगा। (२) शीतकाल में सदैव सौंफ, गुनगुने जल और शहद का प्रयोग उत्तम रहेगा और वात प्रकृति वालों के लिए यह अधिक अनुकूल रहेगा। (३) शारीरिक प्रकृति के अनुसार उपरोक्त वस्तुओं में घटा-बढ़ी की जा सकती है पर बादाम सदैव रहेंगे। दो-दो बादाम गिरियाँ प्रति सप्ताह बढ़ाकर पन्द्रह बादाम तक बढ़ाए जा सकते हैं और तदनुसार अन्य वस्तुओं में वृद्धि की जा सकती है। (४) डॉ. केलाग के अनुसार जिन बालकों को माँ का दूध अनुकूल नहीं आता हो या अपच की शिकायत रहती हो तो उन्हें बादाम का दूध देना चाहिए। डॉ. केलाग ने सात वर्ष तक बादाम से बने दूध पर ही निर्वाह किया। प्रो. राममूर्ति बादाम के दूध पीने की प्रेरणा देते थे। उनके अनुसार दुनिया में बादाम जैसी पौष्टिक अन्य कोई वस्तु नहीं है। हकीम अजमल खाँ के अनुसार मानसिक कार्य करने वालों, विद्यार्थियों और परीक्षार्थियों के लिए बादाम, फल और दूध से बढ़कर भोजन कोई अन्य नहीं है।

विकल्प—सौंफ और मिश्री का समभाग चूर्ण मिलाकर दो चम्मच की मात्रा से दोनो समय भोजन के बाद लेते रहने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। मास-दो मास लें।

विशेष—(१) मस्तिष्क सम्बन्धी रोगों में सौंफ अत्यन्त गुणकारी है। यह मस्तिष्क की कमजोरी के अतिरिक्त दृष्टि-दुर्बलता, चक्कर एवं पाचन शक्ति के लिए लाभकारी है। इसके निरन्तर सेवन से दृष्टि कमजोर नहीं होती तथा मोतियाबिन्द रुक जाता है। (२) उल्टी, प्यास, जी मिचलाना, पित्तविकार, जलन, उदरशूल, अग्निमाँद्य, प्रवाहिका, मरोड़ आदि व्याधियों में लाभदायक है। (३) इसके अतिरिक्त सौंफ रक्त व वर्ण को साफ करने वाली एवं चर्म-रोग नाशक है। प्रतिदिन दस ग्राम सौंफ सुबह-शाम बिना मोटा मिलाये वैसे ही चबा-चबाकर निरन्तर कुछ समय तक सेवन करने से रक्त साफ होता है तथा त्वचा का रंग उजला होने लगता है। (४) हाथ-पाँव में जलन की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट-छानकर मिश्री या चीनी मिलाकर भोजन के बाद पानी के साथ छः ग्राम की मात्रा से लेने से कुछ ही दिनों में यह शिकायत जाती रहती है। (५) बच्चों के पेट के रोगों में सौंफ का चूर्ण छः ग्राम (दो चम्मच) दो सौ ग्राम (एक कप) पानी में अच्छी तरह उबाल लें और छानकर ठण्डा कर शीशी में भरकर रख लें। इसे एक-एक चम्मच की मात्रा से दिन में तीन बार बच्चे को पिलाने से पेट का अफारा, अपच, दूध फेंकना, मरोड़ आदि शिकायतें मिट जाती हैं।

सौन्दर्यवर्धक स्वदेशी प्रयोग

महंगे और कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों के स्थान पर यदि हम स्वदेशी एवं प्राकृतिक सौन्दर्यवर्धक पदार्थों का उपयोग करें तो हमें अधिक और स्थायी लाभ होगा। सौन्दर्यवर्धक स्वदेशी उपचारों का मुकाबला जोर-शोर से विज्ञापित किए जाने वाले आधुनिक सौन्दर्य-प्रसाधन महंगे होते हुए भी नहीं कर सकते। पाठकों की सेवा में प्रस्तुत है, कुछ स्वदेशी सौन्दर्यवर्धक प्रयोग।

(१) त्वचा का सौन्दर्य

(क) चिकनी एवं तेलीय त्वचा के लिए गुणकारी बेसन-हल्दी का उबटन—६० ग्राम (लगभग १६ चम्मच) बेसन और आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी में थोड़ा कच्चा दूध (या पानी) मिलाकर गाढ़ा-गाढ़ा घोल बना लें और चौथाई चम्मच या ८-१० बून्द सरसों या (तिल या जैतून) का तेल मिलाकर इतना फेंटे कि गाढ़ा लेप (पेस्ट) बन जाय। इस उबटन को चेहरे, गर्दन, बाँहें, हाथ-पैर, कोहनियाँ-घुटने आदि अंगों पर लेप कर लें। लेप करने के पाँच-दस मिनट बाद जब यह लेप सूखने लगे तो हथेलियों के दबाव से मसल-मसल कर छुड़ा लें। उबटन मैल के साथ बत्तियों के रूप में छूट जाएगा। अब थोड़ी देर बाद गुनगुने पानी से अंगों को धो डालें या स्नान कर लें और तौलिए से सूखा लें। इससे त्वचा साफ, रेशम-सी चिकनी, मक्खन-सी मुलायम और चमकदार हो जायेगी और चेहरे की रंगत निखर उठेगी। बेसन और हल्दी के इस उबटन को चेहरे पर लगाने से चेहरे की झाँड़ियाँ, दाग, झुर्रियाँ और कालिमा दूर होती हैं और चेहरे के अनावश्यक बाल झड़ जाते हैं।

विशेष —(१) उबटन स्नान से आधा घण्टे पहले करना अच्छा रहता है या फिर रात्रि सोने से पहले। (२) इसे दो-तीन दिन लगातार करने के पश्चात् हर दूसरे-तीसरे दिन छः बार और फिर महीने में चार बार अवश्य करें। शीतकाल में सुविधानुसार दो सप्ताह में एक बार तो करना ही चाहिए। इसके छः-सात बार के प्रयोग के बाद आपको अपने रंग में अन्तर जान पड़ेगा। लगातार साबुन की जगह उबटन लगाकर स्नान करने से त्वचा में निखार आता है और वर्ण उज्ज्वल (Fair Complexion) होता है। (३) उबटन करते समय गर्दन को न भूलें। (४) उबटन भौंहों, पलकों एवं

होठों पर न लगाएँ। (५) चिकनी या तैलीय त्वचा के लिए बेसन (घर का पिसा हुआ बढ़िया रहता है) से बढ़कर उत्तम कोई अन्य चीज नहीं है। केवल बेसन को ही पानी में घोलकर लेप कर लें और पन्द्रह मिनट बाद धो डालें। इससे चेहरे का चिपचिपापन दूर होगा। चेहरा खिल उठेगा। बेसन का लेप चेहरे को इतना मुलायम बनायेगा कि मक्खन भी क्या करेगा। गर्मियों में खाली बेसन ही मलना अच्छा रहता है। यह ठण्डक और शान्ति प्रदान करता है। ध्यान रहे कि गर्मियों में त्वचा पर तैलीय पदार्थों के अधिक प्रयोग न करें अन्यथा तैलीय ग्रन्थियाँ अधिक सक्रिय हो उठेंगी। (६) उबटन उतारते समय इस बात का ध्यान रखें कि हथेलियों को ऊपर से नीचे की दिशा में न चलाएँ अन्यथा चमड़ी ढीली पड़ सकती है। झुर्रियों से बचने के लिए मालिश हमेशा धीरे-धीरे नीचे से ऊपर की तरफ, ललाट पर ऊपर की ओर, गाल पर नीचे से कनपटी की तरफ और नाक से कान की तरफ, टोड़ी पर बायीं एवं दायीं दिशा में तथा झुर्रियों के विपरीत दिशा में हथेलियों को ले जाते हुए करें।

विकल्प—(१) एक शीशे की प्याली में १०० ग्राम कच्चे दूध में चौथाई नींबू निचोड़ें या नींबू के रस की इतनी बूँदें डालें कि दूध फट जाए। फिर इसे चेहरे और हाथों पर धीरे-धीरे मलें। तदुपरान्त गुनगुने पानी से स्नान करें या चेहरा धो डालें। इससे त्वचा कोमल और कान्तिमय हो जाएगी।

विशेष—(१) यह तैलीय त्वचा को साफ करने वाला (Cleanser to Oil Skin) एक उत्तम मिश्रण है। नींबू का रस जहाँ त्वचा की अतिरिक्त चिकनाई को साफ करता है वहाँ दूध त्वचा को मखमली कोमलता प्रदान करता है। (२) यदि गर्दन मैली और आभाहीन हो गई हो तो इस मिश्रण को रूई, कपड़े या स्पंज की सहायता से गर्दन पर धीरे-धीरे मलें और फिर सूखने दें। बीस मिनट बाद ठण्डे पानी से धो-पोछंकर सूखा लें। गर्दन स्वच्छ, मुलायम और कान्तिमय हो जाएगी। (३) यदि अधिक देर धूप में रहने के कारण चेहरा मुझ्रा गया हो अथवा चेहरे का रंग पीला पड़ गया हो तो चेहरे को धोने के बाद नींबू की बूँदें मिला हुआ दूध को रूई या ऊन के फाहे से चेहरे पर चुपड़ लें। लेप से त्वचा कुछ तन जाएगी। थोड़ी देर बाद पानी से धो डालें और पोछ लें। चेहरा खिल उठेगा। इससे कील-मुँहासे दूर होकर त्वचा साफ और कान्तियुक्त हो जाएगी। (४) यदि प्रातः दूध उबालने से पहले दूध की पाँच-सात बूँदें हथेली पर डालकर उसमें दो-चार बूँदें नींबू के रस की भी मिला लें और फिर चेहरे और हाथों पर मल लें तो भी त्वचा निखर उठेगी।

विकल्प—(२) तैलीय त्वचा के लिए खीरे का घोल (लोशन)—किसी शीशे या चीनी के बर्तन में खीरे को कद्दूकस कर उसको कपड़ों में अच्छी तरह निचोड़कर रस निकाल लें। एक औंस या तीस ग्राम रस में आधा चम्मच नींबू का रस व आधा

चम्मच गुलाबजल मिलाकर घोल बना लें। इसे रूई से चेहरे व गर्दन पर लगाकर आधा या एक घण्टे बाद पहले गुनगुने और फिर सादे पानी से मुँह धो लें। इससे चेहरे पर कुदरती चमक और निखार आता है, क्योंकि बनावटी क्रीमों की तुलना में खीरे का रस बहुत शीघ्र त्वचा के भीतर पहुँचकर असर करता है। खीरे में त्वचा को निखारने का विशिष्ट गुण है। धूप के कारण साँवली पड़ गई त्वचा पर इस घोल का उपयोग लाभप्रद है।

विशेष—(१) केवल खीरे के रस या खीरे के टुकड़ों को अकेले ही चेहरे पर मलने से रंग साफ होता है और तैलीय त्वचा की शिकायतें दूर होती हैं। ज्यादा चिकनाई वाले चेहरे पर पिसा हुआ खीरा मलकर धो डालने से अनावश्यक चिकनाई दूर हो जाती है। (२) आँखों के नीचे व आसपास पड़ गए कालेपन को दूर करने के लिए रूई के फाहे को खीरे के रस में भिगोकर पलकों पर व उसके आस-पास रखें। दस-पन्द्रह मिनट बाद हटा लें। धीरे-धीरे त्वचा स्वाभाविक रंग में आ जाएगी। (३) खीरे का टुकड़ा काटकर त्वचा पर कुछ देर रगड़ें जिससे कि त्वचा पर रस की एक पर्त-सी चढ़ जाए। बीस मिनट बाद त्वचा को सादे पानी से धो डालें। ऐसा करते रहने से दाग, धब्बे, मुँहासे आदि धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं।

(ख) अत्यधिक तेलयुक्त त्वचा

यदि त्वचा इतनी तैलीय हो कि मेकअप भी नहीं ठहरता तो बर्फ का टुकड़ा दूध में भिगोकर चेहरे पर हौले-हौले मलें। इस क्रिया से त्वचा का चिकनापन दूर होगा और चेहरे पर ताजगी का अनुभव होगा।

(ग) शुष्क और रुखी त्वचा

आधी कटोरी, कच्चा या गुनगुना दूध में एक स्वच्छ रूई का टुकड़ा भिगोकर चेहरे, गर्दन, हाथों आदि शरीर के अन्य अंगों पर पाँच-दस मिनट तक नमी से फेरिए। आप देखेंगे कि रूई कितनी मैली हो गई है। बीस मिनट बाद ठण्डे या गुनगुने पानी से धो डालें। दुग्ध-स्नान से त्वचा स्निग्ध बनती है। दूध के दैनिक प्रयोग से मुँहासे, चेहरे की झाँड़ियाँ, दाग-धब्बे, झुर्रियाँ और खुरदरापन आदि दूर होकर मुखमण्डल की शोभा और कान्ति बढ़ती है तथा रंग निखरता है।

विशेष—(१) दुग्ध-स्नान में बहुत अधिक दूध की आवश्यकता नहीं होती परन्तु थोड़े से दूध के प्रयोग से त्वचा दूधिया और अत्यन्त कोमल बनती है। “चेहरे के समस्त दाग-धब्बे मिटाने और त्वचा को आकर्षक रूप प्रदान करने के लिए गुनगुने दूध से बेहतर कोई दूसरी दवा मेरे पास नहीं है—डॉ. जान ग्लास्टर”। (२) कच्चे दूध अथवा दूध के झाग को रूई में लगाकर चेहरे पर मलने और बीस मिनट बाद ताजे पानी से चेहरा धोने से चेहरा चिकना हो जाता है और एक अनुपम कान्ति मुखड़े

पर छा जाती है। (३) शीत ऋतु में त्वचा की शुष्की मिटाने के लिए गुनगुना दूध लेकर उसे रूई या ऊन के फाहे की सहायता से चेहरे व हाथों पर धीरे-धीरे मलें और कुछ देर पश्चात् हल्के गर्म पानी से धो डालें। त्वचा स्निग्ध और कोमल होगी।

विकल्प—(१) ६० ग्राम गेहूँ या जौ के छने हुए आटे में चौथाई चम्मच हल्दी का बारीक चूर्ण, एक चम्मच तिल या सरसों का तेल (अथवा पिघला हुआ देशी घी) और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर गाढ़ा उबटन तैयार कर लें। नहाने से पहले इसे चेहरे व शरीर पर लगाएँ। थोड़ा सूखने पर या दस मिनट बाद हथेली से रगड़कर उबटन उतार लें। आप देखेंगे कि उतारे उबटन में शरीर की मैल भी उतर गई है। जब उबटन छूट जाए तब आधा घण्टे बाद गुनगुने पानी से स्नान कर लें। शीतकाल में चेहरे पर उत्पन्न खुश्की को दूर करने के लिए यह उत्तम उबटन है। इस उबटन के प्रयोग से त्वचा मुलायम, गोरी, स्निग्ध एवं लोमरहित हो जाती है।

विशेष—(१) यह उबटन हर तीसरे-चौथे दिन किया जा सकता है। (२) सुगन्ध के लिए इस उबटन में चन्दन पानी में घिसकर भी मिला सकते हैं। (३) स्नान करते समय साबुन न लगाए। हो सके तो उबटन के बाद साबुन के स्थान पर बेसन (एक भाग) और दूध (दो भाग) मिलाया हुआ घोल लगाकर नहाएँ ताकि उबटन से प्राप्त चिकनाहट त्वचा में रहे।

विकल्प—एक चम्मच दूध की ठण्डी मलाई व एक चुटकी हल्दी का बारीक चूर्ण मिलाकर चेहरे पर नित्य मलें तो त्वचा का रूखापन दूर होकर चेहरा कांतिवान हो जाता है।

(घ) सामान्य (काम्बिनेशन) त्वचा

मुल्तानी मिट्टी का लेप—एक कटोरे में लगभग १०० ग्राम मुल्तानी मिट्टी पानी में भिगो दें। दो घण्टे में वह फूलकर लुगदी-सी बन जाए तो हाथ से मसलकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। ध्यान रहे कि डलियाँ न रहने पावें। आवश्यकतानुसार घोल बनाकर इसे चेहरे और शरीर पर लगाएँ। सर्दियों के दिनों में मुल्तानी मिट्टी को लगाकर धूप में आधा घण्टा बैठने के बाद गुनगुने जल से स्नान करें और गर्मियों के दिनों में मिट्टी के लेप के बाद छाया में बैठें और आधा घण्टे बाद ठण्डे या ताजे पानी से स्नान करें। इससे रोम छिद्रों का मैल साफ होगा और त्वचा की रंगत निखरेगी।

विशेष—(१) शुष्क या तैलीय किसी भी प्रकार की त्वचा के लिए, किसी भी मौसम में मुल्तानी मिट्टी का लेप किया जा सकता है। सप्ताह में एक बार प्रयोग करें। (२) साबुन के स्थान पर मुल्तानी मिट्टी का घोल लगाने से त्वचा मुलायम और स्निग्ध बनती है। (३) एक बार प्रयोग की हुई मिट्टी दूसरी बार काम में न लाएँ। (४) रूसी (डैन्ड्रफ) युक्त अथवा कान्तिहीन केशों में मुल्तानी मिट्टी के लेप (मेहन्दी

की तरह) लगाकर २०-३० मिनट बाद सिर को अच्छी तरह धो लें। इससे रूसी समाप्त होगी, बालों में चमक आएगी और दिमाग में ठण्डक बनी रहेगी। (५) गर्मियों में पित्त व अम्लैरियों से भरी त्वचा पर मुल्लानी मिट्टी के लेप से शीघ्र आराम मिलता है। जिन महिलाओं को पसीना अधिक या जिनके पसीने से तीव्र गंध आती है उन्हें मुल्लानी मिट्टी के लेप से अवश्य लाभ होगा। साथ ही खुराक में नमक की मात्रा कम कर दें तो अधिक शीघ्र लाभ होगा। (६) मुल्लानी मिट्टी जंग लगी जैसी भूरे रंग की इस्तेमाल न करें बल्कि इसकी रंगत हल्की पीली होनी चाहिए। (७) चेहरे की रंगत निखारने के लिए उपरोक्त मुल्लानी मिट्टी के घोल में दो चम्मच गुलाबजल और दो चम्मच कच्चा दूध मिलाकर चेहरे पर लगाएँ। १०-२० मिनट बाद गर्मियों में ठण्डे और सर्दियों में थोड़ा गर्म पानी से धो डालें। इससे चेहरे की रंगत निखरने के साथ-साथ फुन्सियों, कील-मुँहासों, दाग-धब्बे, चेहरे की झाँझियाँ आदि से एक-दो मास में छुटकारा मिल जाता है।

विकल्प—चेहरे और मुखमण्डल का सौन्दर्य पृष्ठ १६ देखें।

(२) त्वचा का कालापन मिटाने एवं रंग साफ करने के लिए

एक बाल्टी ठण्डे जल में दो नींबू का रस मिलाकर गर्मियों में निरन्तर कुछ मास स्नान करें। शीतकाल में हल्के गरम पानी में नींबू निचोड़कर स्नान कर सकते हैं। नींबू मिश्रित जल से स्नान करने से रोम-छिद्र स्वतः ही खुल जाते हैं और त्वचा का रंग गोरा होने लगता है। त्वचा के गौरवर्ण होने के साथ-साथ त्वचा सम्बन्धी कई रोगों से भी छुटकारा मिल जाता है।

विकल्प—इमली ६० ग्राम लेकर २५० ग्राम पानी में फूलने दें। उसे मसल मथकर चटनी के समान बना लें। इसे शरीर की त्वचा पर मलकर दस-पन्द्रह मिनट बाद स्नान किया जाय तो कुछ ही दिनों में काला व्याकृत गोरा होने लगता है तथा झाँझ, दाग, पित्ती आदि से छुटकारा मिल जाता है। गर्मियों के मौसम में सप्ताह में दो बार आवश्यकतानुसार तीन-चार सप्ताह तक यह प्रयोग कर सकते हैं।

सहायक उपचार—(१) आँवला का मुरब्बा एक बड़ा नग प्रतिदिन प्रातः दो-तीन मास सेवन करने से रंग निखरता है। (पृष्ठ २ पर आँवला-मुरब्बा निर्माण-विधि देखें)। (२) २५० ग्राम दूध में असली केसर की चार-पाँच पंखुड़ियाँ तथा एक छोटी इलायची डालकर उबालकर नित्य पीते रहने से वर्ण साफ होता है। सर्दियों में एक-दो मास पीएँ। (३) गाजर का रस (बर्फ अथवा कुछ भी मिलाए बिना) आधा गिलास (लगभग १२५ ग्राम) खाली पेट सुबह और शाम पन्द्रह-बीस दिन पीने से रक्त शुद्ध होकर उसमें हेमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ जाती है (पृष्ठ संख्या १४८ देखें) रंग निखरता है। (४) गाजर एवं सेव के कटूकस किए गए लच्छों को मिलाकर

सेवन करने से त्वचा-स्निग्ध, वर्ण उज्ज्वल, कपोल लाल और चेहरा गुलाब के फूल जैसा मुलायम हो जाता है। (पृष्ठ १४३ देखें)। (५) अंगूर, किशमिश, मुनक्का में लौह तत्त्व की प्रचुरता के कारण ये रक्त में लाल कणों (हेमोग्लोबिन) को बढ़ाते हैं तथा रंग निखारते हैं (पृष्ठ १४८ देखें)। (६) प्रतिदिन नियमित प्रातः एक गिलास गुनगुने पानी में एक कागजी नींबू का रस मिलाकर एवं छानकर खाली पेट पीने के बाद शौच जाने से कब्ज व गैस, भूख न लगना, जी मिचलाना, जिगर-तिल्ली की शिकायतें, रक्त और चर्म रोग, आदि धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं और चेहरे के दाग मुँहासे, झाँड़ियाँ दूर होकर वर्ण निखरता है। यदि साथ में सुपाच्य और हल्का भोजन करें तो तीन-चार सप्ताह में ही रंग में अन्तर जान पड़ेगा। (७) प्रतिदिन छः ग्राम की मात्रा में सौंफ सुबह-शाम भोजन के बाद खूब चबा-चबा कर निरन्तर कुछ मास तक सेवन करने से रक्त साफ होता है और त्वचा का रंग उजला होने लगता है। (८) नित्य प्रातः उठते ही 'बेड-टी' की बजाय रात में ताम्बे के बर्तन में रखा पानी पीने से 'बेड-टी' की आदत से छुटकारा मिल जाता है। कब्ज दूर होती है और रक्त साफ होकर वर्ण निखरता है। चाय के स्थान पर दूध पीने वाली महिलाओं की त्वचा, दांत, केश, नाखून सभी स्वस्थ एवं कान्तियुक्त रहते हैं। (९) आँवला, सेव, अंगूर, नींबू, अनार, संतरा, गाजर, चुकन्दर, लाल टमाटर, मूली, मूली की पत्ती, बथुआ, पालक, लौकी, मैथी, बादाम, कच्चा नारियल, सौंफ, मिश्री, केसर, दूध, दही, मक्खन आदि वर्ण निखारने वाले पदार्थ हैं। त्वचा के स्वास्थ्य और सुन्दरता के लिए गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, चुकन्दर आदि का सलाद के रूप में खाना तथा पालक का सूप बनाकर लेना टॉनिक का काम करता है। (१०) क्रोध, घृणा, ईर्ष्या आदि मनोविकारों से रक्त-विकार उत्पन्न होता है और रक्त दूषित होने से त्वचा का रंग काला पड़ने लगता है। अतः मलीन, अश्लील और कामुक विचारों से बचने तथा सदाचरण और पवित्र विचारों को अपनाने से सौन्दर्य विकसित होता है।

(३) चेहरे का साँवलापन दूर करने और रंग साफ करने या निखारने (Fair Complexion) के लिए

चार बादाम गिरियों को प्रातः पानी में भिगों दें। सायं बादामों का छिलका उतार कर उन्हें दो चम्मच भैंस (या उपलब्ध दूध) के साथ इतना बारीक पीसें कि एकरस होकर पानी में घुल जाय। यही घोल बादाम-दुग्ध है। बादाम-दुग्ध रात को सोते समय चेहरे पर मलकर सो जाए और सवेरे चेहरे को ठण्डे पानी से धो डाले। लगभग पन्द्रह दिनों तक लगातार प्रयोग करने से चेहरे की रंगत बदल जाती है और वर्ण उज्ज्वल होकर चेहरा निखर उठता है।

विशेष—(१) बादाम-दुग्ध त्वचा को कोमल बनाने का सर्वोत्तम उपाय है जो अन्य किसी भी मानव-निर्मित सौन्दर्य-प्रसाधन की अपेक्षा चेहरे को अधिक भव्य और आकर्षक बनाता है और अल्पकाल में ही आपके रूप को चार चाँद लगा देने वाला है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ, कोमल, पुष्ट और आभायुक्त बन जाती है। (२) आप चाहें तो बादाम दुग्ध नहाने से एक घण्टा पहले लगा सकते हैं। (३) दूध में भिगोए बादाम पीसकर रात में लगाने और प्रातः बेसन से धोने से खुरदरी त्वचा मुलायम होती है और चमड़ी की रंगत बदल जाती है।

विकल्प—(१) प्रातःकालीन ओस-बिन्दु (पृष्ठ संख्या १९ चेहरे की ताजगी देखें) या धारोष्ण दूध के झाग को मुख पर मलने से चेहरे का साँवलापन दूर होता है।

विकल्प—(२) चेहरे का रंग निखार—एक चम्मच बेसन को दो चम्मच गुनगुने या कच्चे दूध में अच्छी तरह मिलाकर घोल बना लें। साबुन से मुँह धोने के बजाय इस बेसन-दूध के घोल को हल्के हाथों से चेहरे पर अच्छी तरह लगाकर पन्द्रह-बीस मिनट तक लगा रहने दें। तत्पश्चात् गुनगुने या साधारण पानी से धो डालें। सप्ताह में दो-तीन बार कुछ सप्ताह तक लगातार प्रयोग से चेहरे का रंग निखरता है। साथ ही दाग-धब्बों से बचाव होता है।

विशेष—(१) साबुन के स्थान पर उपरोक्त बेसन-दूध के घोल का प्रयोग से चेहरा मुलायम बनता है। (२) सर्दियों में हाथ खुरदरे होने पर साबुन की बजाय इसे उबटन की भाँति हाथों पर मलें तो हाथों की सुन्दरता और कोमलता बनी रहती है। (३) यदि उपरोक्त बेसन और दूध के घोल में एक चुटकी भर बारीक पिसी हुई हल्दी और चुटकी भर चन्दन का बारीक चूर्ण भी मिला लें और मिलाने के बाद प्रयोग करें तो चेहरा अधिक आकर्षक और भव्य बन जाता है।

विकल्प—(३) थोड़े पानी के छींटे डालकर पोदीना की पत्तियाँ पीसकर सुबह-शाम चेहरे पर लेप करें। सप्ताह भर में चेहरे की त्वचा का सौन्दर्य खिल उठेगा। मुँहासे दूर होंगे।

(४) चेहरे के दाग-धब्बे

खुशक त्वचा की दशा में चन्दन की लकड़ी दूध में घिसकर और तैलीय त्वचा की दशा में चन्दन को गुलाब जल में घिसकर लगाएँ। घंटे भर बाद स्नान कर ले या चेहरा शीतल जल से धो डालें। यह प्रयोग गर्मियों में करें। कुछ ही दिनों में चेहरा दाग-रहित हो जाता है।

विशेष—चोट के निशान अथवा जल जाने के बाद चेहरे पर पड़ गए काले दागों को मिटाने के लिए चन्दन पानी में घिसकर रोज दाग के ऊपर लगाने से आशातीत लाभ होता है।

विकल्प—(१) प्रतिदिन एक पके टमाटर के गूदे में नींबू के रस की कुछ बूँदें डालकर प्रातः सायं चेहरे पर मलें। कुछ देर बाद पानी से धो डालें। ऐसा करते रहने से कुछ ही दिनों में त्वचा दाग-रहित व चमकीली हो जाती है।

विकल्प—(२) चेहरे के धब्बों, कीलों और झुर्रियों पर रात को नींबू का रस लगाए या नींबू लेकर मलें। सारी रात लगा रहने दें और प्रातः धोएँ। निरन्तर एक-दो सप्ताह के प्रयोग से चेहरे के दाग-धब्बे, कीलें व झुर्रियाँ दूर होती हैं और सख्त, खुरदरी, मोटी त्वचा मुलायम होती है। यदि जिगर विकार के कारण चेहरे पर धब्बे उभरे हों तो इस प्रयोग के साथ एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर दिन में दो-तीन बार आवश्यकतानुसार दस-पन्द्रह दिन पीएँ।

विकल्प—(३) नींबू का रस और तुलसी की पत्तियों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर किसी कांच की शीशी में रख लें। इस मिश्रण को दिन में दो बार रूई से मुख पर मलें। कुछ ही दिनों के प्रयोग से मुख की झाँड़ियाँ नष्ट हो जाएगी।

विकल्प—(४) मुँह पर काले दाग या झाँड़ियाँ हो तो सूखी हल्दी की गाँठ को नींबू के रस में घिसकर दागों पर लगाते रहने से वे धीरे-धीरे मिट जाते हैं।

(५) मुँहासे

सन्तरे के छिलकों को छाया में सुखाकर बनाया गया बारीक चूर्ण और बराबर मात्रा में बेसन (अथवा बारीक पिसी हुई मुल्लानी मिट्टी दुगुनी) मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को पन्द्रह मिनट पानी में भिगोने के बाद गाढ़ा घोल बना लें और इसका मुँहासों पर लेप करें। दस मिनट लगा रहने के बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लिया जाए तो इस प्रकार ४-६ सप्ताह के प्रयोग से मुँहासे नष्ट हो जाते हैं।

विशेष—(१) अन्य प्रयोग—उपरोक्त सन्तरे के छिलकों का महीन चूर्ण को गुलाब जल में मिलाकर बनाये गये घोल का लेप करने से चेहरे के मुँहासे नष्ट होते हैं तथा झाँड़ें एवं चेचक के दाग भी दूर होते हैं। (२) उपरोक्त मिश्रण को हर तीसरे-चौथे दिन स्नान करते समय साबुन के स्थान पर गीले चेहरे पर लगाते रहने से चेहरे का रंग साफ हो जाता है तथा मुँहासों के दाग भी मिट जाते हैं। (३) मुँहासों पर नित्य सवेरे उठते ही बासी थूक लगाते रहने से कुछ ही दिनों में आश्चर्यजनक रूप से वे ठीक हो जाते हैं। अनुभूत है। (४) इस पुस्तक के पृष्ठ १८ पर 'मुँहासे' भी पढ़ें।

सहायक उपचार—(१) शीघ्र लाभ प्राप्त करने हेतु उपरोक्त प्रयोग के साथ-साथ त्रिफला-चूर्ण तीन ग्राम की मात्रा से गर्म पानी से रात्रि सोते समय लेते रहें। (२) मुनक्का १० नग पानी से साफ कर लें और रात को ६० ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः बीज निकालकर खा लें और बचे पानी में थोड़ी मिश्री या शक्कर मिलाकर या

वैसे ही पी लें। एक मास तक सेवन करने से मुँहासे निकलने बन्द हो जाएंगे तथा खून साफ होगा। (३) मुँहासों से मुक्ति पाने के लिए सप्ताह में एक बार चेहरे पर भाप लगायें। एक बर्तन में थोड़ा पानी डालकर भाप तैयार करें। आँखें बन्द कर चेहरे पर दो-तीन मिनट के लिए भाप का सेंक देने के बाद गीले ठण्डे तौलिए से चेहरा पोंछ लें। भाप लगने से चेहरे की त्वचा के छिद्र खुलने व पसीना निकलने से त्वचा की सफाई होगी, जिससे मुँहासे दूर करने में सहायता मिलेगी। (४) कामोत्तेजक साहित्य, संगीत, संगति और दृश्यों के अवलोकन से बचें। विचार पवित्र रखें।

(६). झुर्रियाँ

आधा चम्मच दूध की ठण्डी मलाई में नींबू के रस के चार पाँच बूँदें मिलाकर झुर्रियों पर सोते समय अच्छी तरह मलें। पहले गुनगुने पानी से चेहरा अच्छी तरह धोएँ और बाद में खुरदरे तौलिए से रगड़-पोंछकर सुखा लें। इसके पश्चात् मलाई दोनों हथेलियों से तब तक मलते रहें जब तक कि मलाई घुलकर त्वचा में रम न जाए। बीस मिनट या आधा घण्टे बाद स्नान कर लें या पानी से धो डालें परन्तु साबुन का प्रयोग न करें। नित्य १५-२० दिन तक नियमित प्रयोग से झुर्रियाँ दूर होती हैं तथा चेहरे के काले दाग मिटकर चेहरा कान्तिमान और कमनीय हो जाता है।

विशेष—(१) उपरोक्त प्रयोग करते समय यदि स्नान के पश्चात् चेहरे पर गीरे-धीरे जैतून के तेल की मालिश करें तो सोने में सोहागा का काम देगा। चेहरे पर तेल मालिश या उबटन की विधि—चेहरे को साफ किए बिना मालिश न करें। जिस तरफ की झुर्रियाँ पड़ती हों, उसके ठीक विपरीत दिशा में उंगलियों के पोरों पर गुनगुने जैतून के तेल की कुछ बूँदें लगाकर मालिश करें। मालिश करते समय या तेल लगाते समय ललाट का दोनों हथेलियों से धीरे-धीरे ऊपर की ओर तथा कनपटियों की तरफ उंगलियाँ ले जाते हुए मलें और चेहरे की त्वचा को ऊपर की ओर मलते हुए हथेलियों को कानों और सिर की ओर ले जाएँ। गालों को नीचे से कनपटी की दिशा में मलें। ठोड़ी को बायीं और दायीं तरफ उंगलियाँ ले जाते हुए मलें। मुँह को पोंछते समय भी हाथों को ठोड़ी से ऊपर की ओर तथा कनपटियों की तरफ ले जाना चाहिए। (२) अपनी उंगलियों की झुर्रियाँ मिटाने के लिए भी नींबू के रस की बूँदें मिली दूध की ठण्डी मलाई की मालिश करें।

विकल्प—पके हुए पपीते का एक टुकड़ा काटकर चेहरे पर घिसें या गुदा मसलकर चेहरे पर लगाएँ। कुछ देर बाद स्नान कर लें। कुछ दिन लगातार ऐसा करने से चेहरे की झुर्रियाँ दूर होती हैं, धब्बे-झाईयाँ, मैल-कालिमा नष्ट होती है एवं मुँहासे मिटकर चेहरे की रंगत निखरती है।

विशेष—नहाने से पहले पके पपीते के गूदे को पाँच मिनट गर्दन पर रगड़ें। इससे गर्दन का मैल साफ होगा, त्वचा निखरेगी और प्रौढ़ अवस्था के साथ पड़ने वाली गर्दन की झुर्रियाँ दूर होंगी।

सहायक उपचार—चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ गई हों तो निम्न व्यायाम लाभदायक हैं—

(१) 'ई' और 'ओ' बोलते हुए एक बार चेहरे को फैलाएँ और फिर सिकोड़ें। दूसरे शब्दों में 'ई' के उच्चारण के साथ ऐसी मुद्रा बनाएँ मानों कि आप मुस्कराने जा रहे हैं। कुछ क्षण इसी मुद्रा में रहने के बाद होठों को आगे की तरफ बढ़ाते हुए इस प्रकार मुद्रा बनाएँ मानों कि आप सीटी बजाना चाह रहे हैं। इससे गालों का अच्छा व्यायाम होता है, जिसमें गालों की पुष्टि होती है और झुर्रियों से बचाव। यह क्रिया एक बार में १५-२० बार करें और दिन में तीन बार करें। (२) मुँह से फूँक मारते हुए गाल फुलाएँ व पेट पिचकाएँ। फिर नाक से साँस खींचें। इस प्रकार १५-२० बार करें और दिन में तीन बार करें। गाल पुष्ट होंगे। (३) **सिंहासन**—योगासनों में सिंहासन चेहरे की झुर्रियाँ दूर करने में प्रभावशाली हैं। सिंहासन करने की सरल विधि—अपनी कमर, गला, पीठ को सीधे रखते हुए वज्रासन (पृष्ठ संख्या १३३)

में घुटनों के बल (जैसे मुसलमान नमाज पढ़ते समय बैठते हैं) बैठकर घुटने थोड़े फैला लें। दोनों हथेलियाँ भीतर की ओर रखते हुए घुटनों के बीच फर्श पर जमा लें और उंगलियों को फैला लें। मुख को जितना खोला जा सके, यथासाध्य खोलते हुए, जीभ को अधिक-से-अधिक मुँह के बाहर निकालते हुए, आँखें खुली रखते हुए (अथवा भ्रूमध्य में देखते हुए), गले की नस-नाड़ियों को तानते हुए सिंह की भाँति अपना उग्र रूप बनाएँ। यही सिंहासन है। चित्र पृष्ठ १४० पर देखें। इस आसन के अभ्यास से कण्ठ और मुख के स्नायुओं में अच्छी तरह खिंचाव आता है और मुँह और आँखों के आसपास पड़ी झुर्रियाँ दूर होती हैं। यदि झुर्रियाँ नहीं भी हैं तो आने वाली झुर्रियों से रक्षा होती है। प्रतिदिन लगातार इसका एक से पाँच मिनट तक अभ्यास करने से टांसिल का आपरेशन करवाने की आवश्यकता नहीं रहती। इससे चेहरे की झुर्रियाँ नष्ट होती हैं परन्तु ललाट की झुर्रियों पर असर प्रायः नहीं होता है। (४) **ललाट की झुर्रियों को दूर करने के लिए** हथेली की मदद से ललाट को पीछे की ओर, जहाँ से बालों की सीमा प्रारम्भ होती है, मालिश करें। यदि माथे पर कोई रेखा है तो लगातार अभ्यास से दूर हो जाएगी। (५) **चेहरे में आँखों के छोर की रेखाएँ (झुर्रियाँ) मिटाने के लिए** खीरे को गोलाई में टुकड़े काटकर आँखों के नीचे-ऊपर लगा लें। माथे पर कुछ लम्बे टुकड़े लगाकर तनाव-रहित होकर कुछ

देर लेटना चाहिए। इस क्रिया को प्रतिदिन एक बार करने से लगभग दो सप्ताह में ये लकीरे मिट जाती हैं। (६) गालों और आँखों के ईर्द-गिर्द झुर्रियाँ और झाँड़ियाँ मिटाने के लिए रात को दूध की ताजा मलाई में महीन आटा मिलाकर मुँह पर लेप कर लें। इसके बाद कुछ देर घरेलू काम करने के बाद गीले हाथ से चेहरे को खूब मलें जिससे कि मटमैले रेशे गिर जाएँ। फिर चेहरा धोकर मुँह में ठण्डा पानी भरकर आँखों पर ठण्डे पानी के खूब छीटे मारें और चेहरा पोंछ लें। इस प्रयोग से गालों और आँखों के आसपास की झुर्रियाँ मिटती हैं तथा झाँड़ियाँ नष्ट हो जाती हैं। (७) गालों की झुर्रियाँ—यदि आप गालों पर नींबू का रस लगाकर नींबू निचोड़े छिलके कुछ दिन मलें तो गाल झुर्रियाँ-रहित और सुन्दर हो जाएंगे। साथ ही मुख धोने के बाद गालों को हथेलियों से थपथपा कर सुखाएँ तो गालों में खून का प्रवाह अच्छा होगा एवं चेहरे की झुर्रियाँ मिटेंगी। (८) त्वचा की झुर्रियाँ मिटाने के लिए आधा गिलास गाजर का रस नित्य शाम चार बजे दो सप्ताह लें।

झुर्रियों से बचाव—शीतल जल ढीली त्वचा को कसकर रखने एवं रक्त संचार को ठीक करने के लिए प्रभावपूर्ण है। चेहरा धोने के पश्चात् उसे कभी भी तौलिए से न पोंछे बल्कि हथेलियों से थपथपाकर चेहरे का पानी सुखाएँ। ऐसा करने से जल का कुछ अंश त्वचा के रोम छिद्रों के द्वारा शरीर में प्रवेश कर जाता है। परिणामस्वरूप चेहरे की ताजगी एवं खूबसूरती बनी रहती है और चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़ती। (२) चिन्ता, मानसिक तनाव व थकावट से बचें। मुस्कराने और खुलकर हँसने की आदत डालें। (३) चेहरे पर पड़ी झुर्रियों से छुटकारा पाने के लिए अंकुरित चने एवं मूँग को सुबह व शाम खाएँ। इनमें विद्यमान विटामिन 'ई' झुर्रियाँ मिटाने और युवा बनाये रखने में विशेष सहायक होता है।

(७) आँखों के चारों और कालापन छा जाना

एक चम्मच टमाटर का रस, आधा चम्मच नींबू का रस, एक चुटकी हल्दी का बारीक चूर्ण, थोड़ा-सा बेसन मिलाकर गाढ़ा लेप बना लें। आँखों के नीचे व चारों तरफ काले घेरों पर लेप करके दस मिनट लगा रहने दें। सूखने से पहले हौले-हौले मलने के बाद साधारण पानी से चेहरे को धो डालें। कुछ दिन तक नित्य एक बार प्रयोग करें। आँखों के नीचे काले घेरे मिटाने का प्रभावशाली इलाज है।

विशेष—(१) प्रायः लौह और कैल्सियम की कमी के कारण नेत्रों के चारों और काले घेरे उत्पन्न हो जाते हैं। क्रोधी स्वभाव और कामुक विचारों की अधिकता से भी ये पैदा हो जाते हैं। लाल पके टमाटर विटामिन 'ए', 'सी' एवं लौह के उत्तम स्रोत हैं। अतः टमाटर का सेवन लाभप्रद रहता है। इसके अतिरिक्त रोजाना आधी

गिलास गाजरों का रस पीना या कच्ची गाजरों का सेवन भी लाभप्रद रहता है। (२) अन्य विधि—दो भाग टमाटर के रस में एक भाग नींबू का रस मिला लें और चेहरे पर मल लें। सूख जाने पर चेहरा साधारण जल से धो डालें। दिन में दो बार सुबह-शाम इस घोल के कुछ ही दिनों के प्रयोग से चेहरा मुलायम और दाग रहित हो जाता है। गालों और होठों की लाली बढ़ती है और चेहरे के छोटे-छोटे छिद्र भर जाते हैं। नेत्रों के काले घेरें मिटने लगते हैं।

सहायक उपचार—(१) नेत्रों के चारों ओर काले घेरे मिटाने हेतु—साथ-साथ ही पेय के रूप में टमाटर का रस लें तो अधिक शीघ्र लाभ होगा। १२५ ग्राम टमाटर का रस लेकर उसमें आधा नींबू निचोड़ लें। पाँच-सात पुदीने के पत्तियाँ पीसकर उसमें डाल दें। स्वादानुसार सैधा या काला नमक मिला लें। इस टमाटर के शीतल रस को प्रातः या सायं एक बार पीने से कब्ज, पेट के कीड़ों एवं कील-मुँहासों से छुटकारा मिलता है तथा त्वचा का साँवलापन दूर होता है। (२) तेल, मिर्च, चाय आदि उष्ण प्रभावकारी पदार्थों का सेवन बन्द कर दें।

विकल्प—(१) अगर आँखें अन्दर की ओर धंसती जा रही हो और आँखों के चारों तरफ कालापन छा रहा हो तो बादाम का तेल और शहद सममात्रा में मिलाकर रख लें। कुछ बूँदें रात को सोते समय आँखों के चारों ओर हौले-हौले मलें। शीघ्र प्रभावोत्पादक है। (बादाम के तेल और शहद के स्थान पर अकेला जैतून का तेल भी लाभप्रद है) दो-तीन सप्ताह के प्रयोग से उपरोक्त शिकायत दूर होने के साथ-साथ झुर्रियाँ भी दूर हो जाएंगी।

सहायक उपचार—(१) रात को भिगोई हुई बादाम की पाँच गिरियाँ खूब चबा-चबाकर या खूब बारीक पीसकर २५० ग्राम दूध के साथ नित्य प्रातः इक्कीस दिन तक सेवन करें। शीघ्र लाभ होगा। (२) देशी गुलाब के फूलों का गुलकन्द एक चम्मच की मात्रा से शाम के समय लें।

विकल्प—(२) आँखों के नीचे वाले काले घेरे प्रायः रक्त की कमी तथा तनाव से होते हैं। खीरे का रस में रूई के फाहे को भिगोकर पलकों पर एवं नेत्रों के आसपास कुछ देर रखकर हटा लें। दो-तीन सप्ताह तक रोजाना ऐसा करने से भी आँख के नीचे व आसपास पड़ गया कालापन दूर होने लगता है।

(८) आँखों की प्राकृतिक चमक और सुन्दरता

आँखें धोने के लिए त्रिफला-जल—प्रातः मुँह में साधारण पानी भरकर गाल फुलाते हुए त्रिफला-जल से हल्के छींटे देते हुए आँखें धोएँ। (पृष्ठ ९ भी देखें) इस प्रकार नेत्रों को नित्य धोने से समस्त नेत्र-रोग मिटते हैं और नेत्रों की ज्योति मन्द नहीं होती। यदि नेत्रों के कारण सिरदर्द होता हो तो वह भी ठीक हो जाता है।

पलकों और भौहों के बाल काले बने रहते हैं। नेत्रों का पीलापन, जलन, खुजली मिटती है और नेत्रों में प्राकृतिक चमक पैदा होती है।

सहायक उपचार—(१) **खाने के लिए** घर में बना त्रिफला चूर्ण और पिसी हुई मिश्री समान मात्रा में मिलाकर बारीक खरल करके एक साथ शीशी में भर लें। इसमें से चार ग्राम (एक चम्मच) की मात्रा लेकर उतना ही शहद में मिलाकर खाली पेट प्रातः सायं चाटने और ऊपर से २५० ग्राम दूध पीने से दो-तीन मास में आँखों के सभी रोग दूर हो जाते हैं और आँखें निर्मल होकर चमकने लगती हैं। यह एक रसायन है और इसके सेवन-काल में यदि सात्विक भोजन करें और यथाशक्ति ब्रह्मचर्य पालन करें तो शीघ्र लाभ होता है और नेत्र ज्योति वृद्धावस्था में नवयुवकों के समान बनी रहती है। (२) **लगाने के लिए—आँखों को सुन्दर बनाने के लिए** उपरोक्त त्रिफला-जल से प्रातः आँखें धोने के बाद बादाम के तेल या जैतून के तेल की आँखों के चारों और नमी से मालिश करें तो आँखों के पपोटे चिकने व कोमल बनेंगे तथा आँखों के चारों ओर की त्वचा पुष्ट बनेगी।

(९) पलकें और भौहे—घनी व चमकदार बनाना

आँखों की पलकों और भौहों पर बाल नहीं होने पर सप्ताह में दो-तीन बार, रात्रि सोते समय, एरण्ड के तेल को लगाएँ। पलकों और भौहों पर बाल उत्पन्न होने लगेंगे। बरौनियाँ घनी होंगी। भौहों की सुन्दरता बनाये रखने के लिए सिर में तेल लगाते समय उंगलियों को भौहों पर नित्य फेरते रहना चाहिए।

(१०) बिन्दी का निशान

यदि बिन्दिया या टिकुलियों के चेप में मिले रसायन के कुप्रभाव के कारण बिन्दी के आकार का माथे की त्वचा से भिन्न रंग का गोल दाग पड़ गया हो तो बावची या बाकुची के बीजों (किसी पंसारी से खरीद कर के) को थोड़े पानी में पीसकर माथे के धब्बे वाले स्थान पर रोजाना रात में लेप करने से कुछ ही दिनों में दाग गायब होकर उस स्थान की चमड़ी पहले जैसी हो जाती है। यह प्रयोग आवश्यकतानुसार १०-१५ दिन करें।

(११) होठों की सुन्दरता

(क) **होठों की खुश्की और होठ फटने पर—**सर्दियों में खुश्की से होठ फट जाएँ तो उन पर आधा चम्मच दूध की मलाई में चुटकी भर हल्दी का बारीक चूर्ण मिलाकर हौले-हौले मृदुता से मलने या लगाने से होंठ चिकने और मुलायम हो जाते हैं।

विशेष—(१) शुष्क हवा के कारण होठों को फटने से बचाने के लिए रात्रि सोते समय शुद्ध सरसों का तेल या गुनगुने घी को नाभि में लगाएँ।

(ख) होठों पर पपड़ी जम जाने पर—रात्रि सोते समय होठों पर बादाम रोगन लगाकर सोएँ। पपड़ी दूर होकर होंठ मुलायम रहेंगे। आगे पपड़ी नहीं जमेगी। ध्यान रहे कि होठों पर जमी हुई पपड़ी को नाखून से या दांत से कभी नहीं नोचें और मुँह से साँस न लें।

(ग) होठों के कालेपन को दूर करने के लिए—गुलाब की पंखुड़ियों को पीसकर उसमें थोड़ी-सी ग्लिसरीन मिला लें। इस मिश्रण को नियमित रूप से होठों पर लगाएँ। लिपस्टिक लगाना बन्द कर दें।

(घ) होठों की लाली के लिए—दही के मक्खन में केसर मिलाकर होठों पर मलने से लालिमा आती है।

(१२) कोहनियों का कालापन

यदि आपके हाथ की कोहनियाँ काली पड़ गई हैं तो उन पर नींबू के दो भाग कर नींबू के टुकड़े मलें और तीन-चार घण्टे बाद, जब मैल फूल जाएँ तो खुरदरे तौलिए को गर्म पानी में भिगोकर व निचोड़कर उससे कोहनियों को मलकर साफ कर लें। ऐसा नित्य कुछ दिन लगातार करने से कोहनियों की त्वचा का कालापन दूर हो जाएगा।

विशेष—(१) घुटनों, पाँव की एडियों, गिट्टों, उंगलियों, अंगूठों और नाखूनों पर भी निचुड़े हुए नींबू के बच रहे फालतू आधे टुकड़ों को कुछ देर रगड़ने से और आधा घण्टे बाद स्नान करने से वे साफ होकर चमकने लगते हैं। (२) शरीर के किसी भाग की त्वचा सख्त, खुरदरी और मोटी-सी हो गई हो तो रात को सोते समय नींबू काटकर मलने से और प्रातः धोते रहने से रोम-छिद्र खुलकर त्वचा नर्म और मुलायम हो जाती है। (३) इन नींबू के छिलकों को रगड़ने से लहसुन, प्याज आदि काटने से होने वाली हाथों की दुर्गन्ध भी मिट जाती है और हाथ के दाग मिटकर त्वचा स्वच्छ और मुलायम हो जाती है। (४) हाथ पैर फटने और उनमें मैल भरने की शिकायत में नींबू को उस स्थान पर रगड़िए, सारा मैल निकल जाएगा। (५) यदि बाहें काली कुरूप दिखती हों तो नींबू का रस मलने से वे निखर जाती हैं।

(१३) स्तन-सौन्दर्य

स्तन शरीर के विकास के साथ न बढ़ते हों तो उन पर एरण्ड तेल अथवा बादाम के तेल की दिन में एक बार नमी से मालिश करते रहने से पुष्ट व विकसित हो जाते हैं।

(१४) हथेलियाँ हमेशा सख्त रहें और चूड़ियाँ न चढ़ें

प्रतिदिन सोने से पहले हाथ साफ करके एरण्ड के तेल की हाथों पर भली प्रकार मालिश करते रहने से कुछ ही दिनों में हथेलियों का कड़ापन दूर होकर वे मुलायम बन जाती हैं।

(१५) पाँव की उंगलियों में निकल आने वाले गिट्टे

गिट्टों (Corns) पर नित्य प्रातः और रात्रि सोते समय एरण्ड के तेल को धीरे-धीरे दो-तीन मिनट मालिश करते रहें ताकि तेल उनमें शोषित (जब्ब) हो जाए। ऐसा करने से तीन-चार सप्ताह में गिट्टे बिल्कुल समाप्त हो जाते हैं।

(१६) पाँव की बिवाइयाँ (Chilblains)

नंगे पाँव घूमने या सर्दियों में शारीरिक खुश्की से यदि पाँवों की बिवाइयाँ बुरी तरह फट गई हों और एडियों में दरारें पड़ गई हो तो रात्रि में सोने से पहले पैरों को हल्के गर्म पानी में साधारण नमक (दो गिलास पानी में एक चम्मच नमक या कच्ची फिटकरी का बारीक पावडर) डालकर उसमें पैरों को पाँच-दस मिनट तक डुबोकर सेकें। उसके बाद खुरदरे तौलिए से रगड़कर मुर्दा चमड़ी को निकालकर पैर साफ कर लें। पच्चीस ग्राम देसी मोम (शहद के छत्ते का प्राकृतिक मोम) और पचास ग्राम तिल के तेल को मिलाकर गर्म कर लें। अच्छी तरह मिल जाने पर इस मिश्रण को किसी चौड़े मुँह की शीशी में भरकर रख लें। उपरोक्त विधि से पैरों को साफ करने के पश्चात् इस मिश्रण को फटी बिवाइयों में भर दें। एक सप्ताह में आशातीत लाभ होगा।

विकल्प—उपरोक्त तरीके से पैर साफ करने के बाद, फटी त्वचा तथा बिवाइयों पर रोजाना सोने से पहले दो-तीन मिनट तक एरण्ड के तेल की मालिश करें। शरीर के किसी भी भाग की त्वचा फटने तथा बिवाइयों पर एरण्ड के तेल की मालिश करने से शीघ्र लाभ होता है।

(१७) मस्सें (Warts), तिल व उभार

मस्सों पर प्रातः सायं एरण्ड के तेल की एक-दो बून्द लगाने या नर्मी से मलते रहने से एक-दो मास में मस्से ठीक हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त चेहरे या शरीर पर तिल, धब्बे, भूरे-भूरे दाग (लीवर स्पोट्स), गाल या त्वचा पर छोटी-छोटी गिल्टियाँ, कठोर गुठलियाँ या उभार निकल आने पर एरण्ड के तेल की मालिश दिन में दो-तीन बार निरन्तर करते रहने पर वे धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं। एरण्ड का तेल व्रण-तन्तुओं को ठीक करता है और इसे लगाने से मस्सा ढीला होकर गिर जाता है।

विकल्प—(१) मस्सें—पापड़ बनाने में प्रयोग की जाने वाली सज्जी (स्लेटी रंग के पत्थर जैसी) को पत्थर पर पानी के साथ चन्दन की तरह घिसकर मस्सों पर दिन में दो बार लगाएँ। दो सप्ताह में मस्से गिर जाएंगे।

विकल्प—(२) **मस्सें**—अदरक के एक टुकड़े को छीलकर नोकदार बना लें। मस्से पर हल्का-सा चूना लगाकर धीरे-धीरे अदरक से घिसे। साधारण-सी सूजन होगी। परन्तु मस्सा बिना आपरेशन कट जाएगा और त्वचा पर दाग भी नहीं पड़ेगा।

(१८) अम्हौरियाँ

यदि गर्मी और बरसात में आपके चेहरे, हाथ, पीठ आदि अंगों पर अम्हौरियाँ (त्वचा पर बारीक दाने, घाम, घमौरिया, अलाइयाँ) निकल आई हैं तो एक गिलास जौ का पानी (बालीवाटर) में एक नींबू निचोड़कर पी लें। यदि दिन में दो बार इसे पीएँ तो आपकी सारी अम्हौरियाँ बहुत शीघ्र दूर हो जाएंगी। बालीवाटर बनाने की विधि पृष्ठ १४४ पर देखें।

विशेष—(१) यदि गर्मी अधिक सताती हो तो जौ का पानी पीने से वह शान्त होती है। (२) अंग्रेजी दवाइयों के दुष्प्रभाव या गर्मी से होने वाली एलर्जी में यह प्रयोग लाभप्रद है। जौ का पानी दिन में दो बार कुछ दिन लेने से लाभ होता है। (३) दिन में दो बार जौ का पानी पीने से मुँह की सूजन उतरती है और मूत्र की जलन ठीक होती है।

सहायक उपचार—(१) मुल्लानी मिट्टी बारीक पीसकर पानी में घोल कर दिन में एक बार दानों पर लेप करें। पहली बार नहीं तो दूसरी बार या तीसरी बार के प्रयोग से बरसात के मौसम में होने वाली गर्मी के दाने अवश्य गायब हो जायेंगे। (२) स्नान करते समय यदि थोड़ा-सा नींबू का रस हाथों बाहों पर अच्छी तरह लगा लिया जाए तो अम्हौरियाँ नहीं निकलती। (३) छाती को छोड़कर अम्हौरियाँ वाले स्थान पर बर्फ का टुकड़ा फिराने से खूब आराम का अनुभव होता है।

(१९) नाखूनों का सौन्दर्य

भद्दे और कमजोर नाखून—यदि आपके नाखून भद्दे और कमजोर हों तो नाखूनों पर रूई के फांहे पर नींबू का रस लगाएँ या नींबू का छिलका रगड़ें। कुछ देर बाद हाथ धो लें। नियमित रूप से कुछ दिन लगातार धोने और फिर सप्ताह में एक बार नींबू का रस नाखूनों पर मलने से नाखूनों में कुदरती चमक उत्पन्न होगी और वे मजबूत बनेंगे।

विकल्प—नाखूनों पर प्रतिदिन गुनगुने जैतून के तेल की हल्की मालिश करने से वे चमकदार और सुन्दर बनते हैं तथा साथ ही कमजोर नाखून पृष्ठ बनते हैं। नाखूनों की कोमलता बढ़ाने के लिए तेल लगाने से पहले नाखूनों को गुनगुने पानी तथा साबुन या सर्फ के झाग में पाँच मिनट डुबोये रखें और फिर पानी से साफ कर सुखा लेना चाहिए।

सहायक उपचार—(१) चुकन्दर का सलाद प्रतिदिन सेवन करें, भद्दे एवं पीले-पीले नाखून सुन्दर होने लगेंगे। चुकन्दर में कैल्शियम और विटामिन 'डी' होने से अधिक

कारगर होता है। (२) नाखूनों की सभी तरह की शिकायतों में दूध या कैल्शियम युक्त भोजन लें। कैल्शियम की कमी से नाखून टूटकर या फटकर त्वचा से अलग होने लगते हैं या छोटे-रह जाते हैं। (क) यदि नाखून टूटे, फटे या त्वचा से अलग हो गए हों तो सरसों के गुनगुने तेल में दस मिनट तक डुबोये रखें। बाद में धीरे-धीरे मलें जिससे उनमें ठीक से रक्त संचार हो। ऐसा नित्य करने से लाभ होता है। (ख) यदि नाखून नहीं बढ़ते हों तो गर्म पानी में नींबू का रस डालकर पाँच मिनट तक अपनी उंगलियाँ डुबाये रखें। फिर हाथ तुरन्त ही ठण्डे पानी में डाल दें। इस क्रिया से नाखून बढ़ने लगेंगे। साथ ही नाखूनों की कोमलता भी बढ़ेगी। (ग) नाखूनों की लाली बढ़ाने के लिए १० ग्राम किशमिश १०० ग्राम पानी में रात को भिगो दें। प्रातः उठकर यह पानी पी लें और किशमिश खा लें। पन्द्रह दिन से एक महीने तक लें। इससे रक्त में लौह तत्व की कमी (एनीमिया) दूर होकर नाखूनों, गालों, हथेलियों और चेहरे पर लाली आने लगती है।

(२०) केश सौन्दर्य

(क) असमय बाल सफेद होना

भृंगराज (भाँगरा) का खूब कूट पीसकर बारीक बनाया हुआ चूर्ण और काले तिल (साबुत) दोनों बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। नित्य सूर्योदय के समय मुँह शुद्धि के पश्चात् इस मिश्रण को एक चम्मच की मात्रा से खूब चबाकर खाएँ और ऊपर से ताजा पानी पी लें। लगातार छः मास के प्रयोग से समय से पहले बालों का पकना और झड़ने की शिकायतों से छुटकारा मिल जाता है। साथ ही केश काले, घने, लम्बे, मजबूत और चमकदार बने रहते हैं। यह परम्परागत अनुभूत प्रयोग चालीस साल तक की आयु वाले व्यक्तियों के लिए अत्यन्त सफल रहा है।

विशेष—(१) भृंगराज सूखा, काले तिल, सूखा आँवला, मिश्री—चारों बराबर मात्रा में लेकर बनाये गये चूर्ण को नित्य प्रातः छः ग्राम की मात्रा से खाकर ऊपर से २५० ग्राम दूध पीएँ। ब्रह्मचर्य पालन के साथ एक वर्ष तक निरन्तर सेवन करने से कायाकल्प होता है। (२) आँवला जल से बाल धोना—पृष्ठ ४ देखें। (३) दही का शैम्पू—साबुन के स्थान पर १०० ग्राम दही में एक ग्राम काली मिर्च बारीक पिसी हुई मिलाकर सप्ताह में एक बार सिर धोएँ और फिर गुनगुने पानी से अच्छी तरह बाल धो डालें। इससे बाल काले होते हैं, झड़ने बन्द होते हैं और बालों का सौन्दर्य खिल उठता है। बालों के दो सिरे हो गए हों बाल बढ़ाने के लिए बालों को नीचे से लगभग आधा इंच काट देना चाहिए।

(ख) मटियाले बालों को कजरारे बनाने के लिए नींबू का शैम्पू—यदि आपके बालों का रंग चूहे के समान मटियाला हो गया हो तो आप दो नींबू का रस निचोड़कर उसमें दो कप गर्म जल डालें। बालों को गीला करने के बाद इस नींबू

के शैम्पू को सिर में डालकर रगड़ें। तत्पश्चात् पानी से सिर न धोएँ बल्कि तौलिए से बालों को सुखा डालें। कुछ देर हल्की सूर्य की धूप में बैठकर कंधी से केश संवारे। सप्ताह में दो-तीन बार ऐसा करते रहने से आपके बाल स्वाभाविक रूप से काले हो जाएंगे।

सहायक उपचार—(१) नींबू के छिलकों को नारियल के तेल में डुबोकर आठ-दस दिन धूप में रख दें। फिर इसे छानकर बालों की जड़ों में रगड़िए। केश काले और घने होंगे। (२) नारियल के तेल ३०० ग्राम में काली मिर्च (मोटी कुटी हुई) तीन ग्राम (एक चम्मच) डालकर गर्म कर लें। उबाल जैसा गर्म हो जाने पर स्वच्छ कपड़े से छानकर शीशी में भर लें। रात्रि सोने से पहले बालों की जड़ों में उंगलियों के सिरों से हल्के-हल्के मालिश करें। बालों की कालिमा कायम रहेगी।

(ग) बालों में चमक और आभा उत्पन्न करने के लिए अन्त में धोना (Final rinse) —बाल धोते समय शैम्पू या साबुन से सिर साफ करने के बाद अन्त में एक गिलास गुनगुने पानी (सर्दियों में) या सादे पानी (गर्मियों में) में एक नींबू का रस (अथवा सिरके की कुछ बूँदें) मिलाकर बालों पर डालकर सिर धो लें। इससे केश रेशम से चमकदार सुन्दर, कोमल और हेयर कण्डीशनर की तरह सेट हो जाते हैं। धीरे-धीरे रूसी भी ठीक हो जाती है और बाल जल्दी गन्दे नहीं होते। इससे थोड़े बहुत बच गए शैम्पू या साबुन के झाग भी दूर हो जाते हैं और बालों को नवीन आभा प्राप्त होती है।

(२१) बालों के सौन्दर्य-निखार के लिए स्वदेशी शैम्पू

(१) मुल्तानी मिट्टी का शैम्पू—मुल्तानी मिट्टी १०० ग्राम एक कटोरे में लेकर पानी में भिगो दें। जब दो घण्टे में यह फूलकर लुगदी सी बन जाए तो हाथ से मसलकर गाढ़ा घोल बना ले। डलियाँ न रहने पाएँ। इस गाढ़े घोल को सूखे बालों में ही डालकर मुलायम हाथों से धीरे-धीरे रगड़ें। पाँच मिनट पश्चात् सर्दियों में गुनगुना और गर्मियों में ठण्डे पानी से धो लें। यदि बाल अधिक मैले हैं तो दुबारा वैसा ही करें। इस प्रकार साबुन की जगह मुल्तानी मिट्टी से बाल सप्ताह में दो बार धोने से उसमें अपूर्व निखार आता है और बाल रेशम के समान मुलायम एवं लम्बे होते हैं। पहली बार बाल धोने के बाद ही सिर में ऐसा हल्कापन और शीतलता का अनुभव होता है, जैसा किसी अन्य शैम्पू से नहीं मिलता।

(२) बेसन का शैम्पू—साबुन के स्थान पर सप्ताह में दो बार बेसन को पानी में भली प्रकार घोलकर बालों में लगाएँ और फिर एक घण्टे बाद धो लें। ऐसा करने से बाल घने और काले होंगे। बालों की हर प्रकार की गन्दगी साफ होकर वे चमकीले और मुलायम होंगे। सिर की खाज व फुन्सियाँ भी जल्दी ठीक होगी।

(२२) स्वास्थ्य और सौन्दर्यवर्धन के लिए एक्जूप्रेशर चिकित्सा पद्धति (बिन्दुदाब चिकित्सा पद्धति) का सार

अपने ही शरीर में हथेलियों और पगतलियों में स्थित समस्त शरीर के विभिन्न अंगों से जुड़े हुए विशेष संवेदनशील स्थान या प्रतिबिम्ब केन्द्रों (Reflex Centres) या (शरीर-ऊर्जा-नियन्त्रक) बिन्दुओं पर अपनी ही उंगलियों और अंगूठों की सहायता से एक विशेष विधि से दबाव देकर आरोग्य-प्राप्ति की चिकित्सा प्रणाली का नाम ही एक्जूप्रेशर चिकित्सा पद्धति है। बिना-दवा-इलाज की इस पद्धति की आजकल विशेष चर्चा है। एक्जूप्रेशर चिकित्सा पद्धति में पारंगत होना आसान काम नहीं है परन्तु एक्जूप्रेशर के सार रूप में लेखक द्वारा एक अनुभव सिद्ध, सरल और अत्यन्त उपयोगी क्रिया इस प्रकार है—

यदि आप अपनी बायीं हथेली पर सरसों का तेल लगाकर (अपने दाएँ पैर को दाएँ हाथ से पकड़कर) दाएँ पैर के तलुवे को बायीं हथेली से तेल-मालिश और इसी तरह दाहिनी हथेली पर सरसों का तेल लगाकर (अपने बाएँ पैर को बाएँ हाथ से पकड़कर) बाएँ पैर के तलुवे को दाहिनी हथेली से तेल मालिश नित्य (प्रत्येक तलुवे की) दो-चार मिनट करें तो न केवल अनेकानेक रोगों से बचा जा सकता है, बल्कि रोग-निरोधक क्षमता बढ़ने के साथ-साथ कई साध्य-असाध्य रोगों से बिना किसी दवा-प्रयोग के ही छुटकारा मिल सकता है। यह पाँव के तलुवों की मालिश प्रातः खाली पेट व्यायाम के बाद परन्तु नाश्ते से पहले, सायं भोजन से पहले और रात्रि सोने से पहले परन्तु शाम के भोजन के दो घण्टे बाद प्रतिदिन एक बार अवश्य करें। दस-पन्द्रह दिन में चमत्कारपूर्ण लाभ का प्रत्यक्ष अनुभव होगा।

विशेष—(१) अपनी ही हथेलियों से अपने ही पैरों के तलुवों की मालिश से नेत्रों की ज्योति और सुन्दरता बढ़ती है। (२) सम्पूर्ण शरीर के रक्त-संचालन की गड़बड़ियाँ ठीक होती हैं और अंग-प्रत्यंग के विकार दूर होकर वे सशक्त बनते हैं जिससे स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य वृद्धि होती है। (३) केवल हथेलियों में भी सर्वरोग निवारक और सौन्दर्यवर्धक शाब्दित है। पृष्ठ १२५ देखें। (४) हाथ-पैरों में ऐंठनयुक्त दर्द (बाँझटे) तथा अन्य प्रकार के दर्दों से मुक्ति और बचाव होता है। (५) इससे पाँव का खुर्दरापन, रुंखापन तथा पाँव का सूज जाना शीघ्र दूर होता है तथा पाँव में कोमलता तथा बल आता है। (६) अन्तः स्नायी ग्रन्थियों की कार्य-प्रणाली में सुधार होने से कई रोगों का शमन होता है। (७) मेरूदण्ड (रीढ़), हड्डियों तथा स्नायुतन्त्र के विकार दूर होते हैं। (८) यदि स्वस्थ व्यक्ति भी यह क्रिया सप्ताह में दो-तीन बार रात्रि सोते समय करें तो उसका स्वास्थ्य बना रहेगा और दिल का दौ ; लकवा, रक्तचाप, मधुमेह, गठिया, सायटिका, सर्वाङ्कल स्पोंडिलोसिस आदि रोगों से बचा रहेगा। (९) इस क्रिया के निरन्तर अभ्यास से शरीर के विभिन्न अवयवों की कार्य क्षमता बढ़ती है तथा शरीर के देह-विषों का ठीक से निकास होने लगता है।

परिणामस्वरूप शरीर की रोगनिरोधक-क्षमता में वृद्धि होती है जिससे कई साध्य और असाध्य रोग धीरे-धीरे आरोग्य होकर सौन्दर्य विकसित होता है ।

विशेष—(१) हथेली, पगतली व कण्ठ की सफाई का क्रमशः मस्तिष्क, हृदय व पेट से सूक्ष्म सम्बन्ध—आरा के श्रद्धेय महात्मा श्री अखिलेश जी के अनुसार अपनी हथेलियों से अपने पाँव के तलुवों को गोघृत या तेल मालिश के साथ-साथ सदैव अपनी हथेली को साफ रखेंगे तो मस्तिष्क के विकार दूर रहेंगे, मस्तिष्क सही रहेगा । हथेली का मस्तिष्क से सूक्ष्म सम्बन्ध है । इसी तरह यदि आप अपनी पगतलियाँ साफ रखेंगे तो दिल का दौरा (हार्ट अटैक) नहीं होगा, हृदय ठीक रहेगा । पैर के तलुवों का हृदय से सम्बन्ध है ।

(२) इसके अतिरिक्त स्वामी अखिलेश जी का यह भी कहना है कि मुख के अन्दर कागा से पहले अंगुली के पोरवे जितने स्थान का यदि आप प्रातः दातुन करते समय, अपने ही अंगूठे के दाएँ-बाएँ पाँच बार फेरकर, साफ कर लें तो पेट का कोई विकार नहीं होगा, पेट सही रहने में मदद मिलेगी ।

सच्चा सौन्दर्य - मन की सुन्दरता

‘नख-शिख सौन्दर्य अर्थात् तन की सुन्दरता से व्यक्तित्व

निखरता अवश्य है परन्तु हृदय-सौन्दर्य अर्थात् स्नेह,

त्याग, सेवा, समर्पण, सहनशीलता, क्षमा,

करुणा, मानवता आदि गुणों के

बिना वह अधूरा है ।

नशा-चिकित्सा, विष-चिकित्सा एवं विविध

मादक पदार्थ जैसे—शराब, बीड़ी-तम्बाकू, अफीम, भाँग, गाँजा आदि के सेवन के दुष्परिणामों से प्रायः साधारण व्यक्ति कई बार घबड़ा जाता है और उसे यह नहीं सूझता कि नशे से प्रभावित व्यक्ति का तात्कालिक इलाज किस प्रकार किया जाए और भविष्य में नशे की लत कैसे छुड़ाई जाए। लीजिए इस सम्बन्ध में प्रस्तुत है कुछ स्वदेशी प्रयोग।

नशा चिकित्सा

(१) शराब का नशा

शराब का नशा उतारने के लिए एक नींबू एक कप पानी में निचोड़कर आवश्यकतानुसार कई बार पिलाएँ अथवा दो सेवों का रस पिलाएँ।

विशेष—यदि शराब अत्यधिक पीने से जीवन खतरे में पड़ जाए तो २५ ग्राम देशी घी में २५ ग्राम पिसी हुई मिश्री या चीनी मिलाकर चटाएँ।

सहायक उपचार—(१) सिर पर ठण्डा पानी डालें। (२) अमरूद खिलाना अथवा पिसा हुआ धनिया-शक्कर खिलाना हितकर है।

(२) भाँग का नशा

भाँग का नशा ज्यादा चढ़ गया हो तो पकी इमली का गूदा ३० ग्राम २५० ग्राम पानी में भिगोकर, मथकर, छानकर उसमें ३० ग्राम गुड़ मिलाकर यह इमली का पानी पिलाएँ। शराब तथा धतूरे का विष या नशा उतारने के लिए भी यह इमली का पन्ना बहुत लाभदायक है।

विशेष—सूखे बलगम को शीघ्र निकालने के लिए काफी पुरानी लेकिन अच्छी इमली २० ग्राम, गुड़ ३० ग्राम, पाव किलो पानी में घोलकर दिन में तीन बार पीएँ। यह कफ-निःसारक एवं कब्ज निवारक है।

विकल्प (१) भाँग का नशा उतारने के लिए छाछ पिलायें अथवा मीठा ताजा दही खिलाएँ।

विकल्प (२)—नींबू चूसने को दें अथवा नींबू का अचार खाने को दें।

विकल्प (३)—भाँग का नशा अमरूद खाने से उतर जाता है।

भाँग के नशे से मूर्छित व्यक्ति को (यदि जरा भी होश हो) तो जामुन वृक्ष की नर्म-नर्म कोपले खिलाने से उसका नशा उतर जाएगा। यदि बेहोशी गहरी हो तो २० ग्राम जामुन के पत्तों को पानी में ठण्डाई (सर्दाई) की भाँति घोटकर दिन में २-३ बार दें।

भाँग के नशे से उत्पन्न बेहोशी दूर करने के लिए सरसों का तेल गर्म करके गुनगुने सरसों के तेल की कुछ बूँदें रोगी के दोनों कानों में डालें। मूर्च्छा दूर होगी जब तक कि रोगी पूर्ण होश में न आ जाए तब तक कानों में गुनगुना सरसों का तेल कई बार डालते रहें।

— **सहायक उपचार**—भुने हुए चने खिलाएँ अथवा सन्तरा खिलाएँ।

(३) अफीम का विष या नशा

अफीम का विष या नशा उतारने के लिए आधा ग्राम से एक ग्राम हीरा हींग (अथवा जितनी मात्रा में अफीम खाई हो, उसी मात्रा में हींग) ६० ग्राम (एक छटांक) गुनगुने पानी या छाछ में घोलकर दो-तीन बार पिलाएँ।

यदि अफीम खाएँ हुए देर नहीं हो तो तत्काल वमन कराएँ। वमन कराने के लिए (क) घी २५ ग्राम पिलाएँ अथवा (ख) दो चम्मच खाने वाला नमक एक गिलास गुनगुने पानी में घोलकर पिलाएँ और फिर उसके गले में उंगली डालकर उल्टी करवाएँ अथवा (ग) ६० ग्राम पानी में एक चम्मच पिसी हुई राई डालकर पिलाएँ।

सहायक उपचार—(१) रोगी को सोने न दें, सचेत रखें। खाली पेट और अफीम खाकर सो जाने से जहर का जोर बढ़ जाता है। सिर पर शीतलजल की धारा छोड़ें और चूँटी से काटें। वमन होने के बाद नींद न आने देने के लिए पन्द्रह-पन्द्रह मिनट बाद तेज कॉफी पिलाएँ। (२) तिल के तेल में मिलाकर अफीम खाने पर बच पाना मुश्किल होता है। ऐसी अवस्था में चार ग्राम फिटकरी चूर्ण का पानी के साथ लेने से अफीम का विष शान्त हो जाता है। (३) अखरोट की मिंगी २५ ग्राम की मात्रा में रोजाना सात दिन तक खिलाना हितकर है। (४) दिन में आठ-दस बार १२५ ग्राम की मात्रा में दूध पीने से भी अफीम और भाँग का नशा नष्ट हो जाता है।

(४) गाँजे का नशा

गाँजे का नशा उतारने के लिए पोदीने का रस निकालकर पिलावें या पोदीने के पत्ते खिलाएँ।

विकल्प (१) —यथाशक्ति शुद्ध देसी घी पिलाएँ।

विकल्प (२) —इमली का पानी पिलाएँ। यह गाँजे के अतिरिक्त भाँग या धतूरे का विष या नशा उतारने के लिए भी लाभप्रद है।

(५) हर प्रकार का नशा

चरस (भाँग, गाँजा, धतूरा) या कोई नशा किसी को अधिक चढ़ गया है तो ६० ग्राम अंगूर को पीसकर जल में छान लें। इसमें काली मिर्च, जीरा, नमक मिलाकर प्रयोग कराएँ। शीघ्र ही नशा उतर जाएगा।

विकल्प (१) —किसी भी नशे से धुत् व्यक्ति को आवश्यकतानुसार १०० ग्राम से २०० ग्राम प्याज का रस पिलाने से नशा बहुत कम हो जाता है।

विकल्प (२) —किसी भी नशे से बेहोश व्यक्ति को ढाक के पत्ते के ऊपर की डण्डी पाँच-छः नग लेकर थोड़े पानी में घोट-छानकर पिलाने से उसका नशा उतर जाता है। अगर वह होश में हो तो २-४ डण्डी मुँह में लेकर चबाने मात्र से हर प्रकार का नशा दूर हो जाता है। ऐसा अनुभव श्री जोधसिंह जी, गली शीशमहल, चाँदनी चौक, दिल्ली का है।

नशा आदि बुरी आदतें छुड़ाना

(१) बीड़ी-तम्बाकू की लत या धूम्रपान की आदत छुड़ाने के लिए

१०० ग्राम अजवायन और १०० ग्राम सौंफ बड़ी लेकर दोनों का खूब साफ कर लें और इसमें ६० ग्राम काला नमक मिलाकर इन तीनों को पीस लें। तत्पश्चात् इस मिश्रण में दो नींबू का रस मिलाकर रात भर (पूर्णिमा की रात को चन्द्रमा की चाँदनी में सुरक्षित रखना अधिक अच्छा है) रखा रहने दें। दूसरे दिन प्रातः इस मिश्रण को तवे पर धीमी आंच पर सुखाकर साफ शीशी में भरकर रख लें अथवा गर्म पानी का छीटा देकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर सुरक्षित रख लें। बस, दवा तैयार है।

सेवन-विधि—जब भी धूम्रपान या तम्बाकू की इच्छा या तलब उठे तब थोड़ा चूर्ण लेकर मुँह में डालकर चबाएँ अथवा बीड़ी-तम्बाकू की इच्छा जगने पर १-१ गोली दिन में ४-६ बार चूसें। ऐसा कुछ दिन लगातार करने से यह बुरी आदत अपने-आप छूट जाएगी। साथ ही अन्य कई लाभ होंगे, जैसे गैस की तकलीफ मिटना, पाचनशक्ति में वृद्धि होना, भूख खुलकर लगना, रक्त सुधारना, सुगन्ध और स्वाद से चित्त प्रसन्न रहना आदि-आदि। इसका सेवन से पान आदि में जर्दा या तम्बाकू सेवन से बिगड़े हुए दांत और दांत-दर्द में लाभ होगा तथा चालीस दिन तक सेवन से भीतर के तम्बाकू के दाग भी साफ हो जाएंगे।

सहायक उपचार—यदि इस औषधि के सेवन के साथ हल्का सुपाच्य व भूख से कम भोजन लें तथा प्रातः भ्रमण, योगासन व प्राणायाम करें तो शीघ्र लाभ होगा।

विकल्प (१) —आप यदि बीड़ी-सिगरेट तम्बाकू की लत छोड़ना चाहते हैं पर छूटती न हो तो आप यदि एक छोटी हरड़ (काली, जंगी, जौ हरड़ जो पंसारी से

मिलती है) के छोटे-छोटे टुकड़े करके रख लें। जब भी इन चीजों की इच्छा या तलब उठे तब छोटी हरड़ का एक टुकड़ा मुँह में डाल लें और धीरे-धीरे चूसें। इससे कुछ ही दिनों में बीड़ी-सिगरेट तम्बाकू की बुरी आदत छूट जाती है।

विकल्प (२) —बीड़ी सिगरेट छुड़ाने के लिए—दालचीनी को बारीक पीसकर शहद में मिलाकर एक डिब्बी या कांच की शीशी में रख लें। जब बीड़ी सिगरेट की तलब लगे एक उंगली यह औषधि चाट लें।

विकल्प (३) —प्याज का रस (२५ ग्राम) नियमित रूप से नित्य एक बार सेवन करने से तम्बाकू विष उतर जाता है और तम्बाकू खाने की आदत धीरे-धीरे छूट जाती है।

विकल्प (४) —बिना दवा के इलाज—यदि आप उपरोक्त दवा की सहायता भी नहीं लेना चाहें और एकदम बीड़ी-तम्बाकू की लत छोड़ने के लिए आवश्यक दृढ़ता न जुटा पाएँ तो इसका विकल्प यह है कि धीरे-धीरे कम करते हुए बीड़ी या सिगरेट छोड़ दें। उदाहरणार्थ यदि आप रोजाना ४० सिगरेट पीते हैं तो प्रतिदिन एक-एक सिगरेट कम करते जाएं। इस प्रकार चालीस दिन बाद सिगरेट की बुरी आदत से सदा के लिए छुटकारा मिल जाएगा। तत्पश्चात् यह कसम खा लेंगे कि सिगरेट अथवा बीड़ी कदापि नहीं छुएंगे। इसी प्रकार आप अफीम आदि नशीली वस्तुओं की आदत के चंगुल से भी मुक्ति, आप दृढ़ संकल्प शक्ति अथवा इच्छा शक्ति के बल पर, पा सकते हैं।

(२) अफीम की आदत छुड़ाना

अफीम खाना एकदम से न छोड़कर जरा-जरा सी नित्य घटा-घटाकर खाने से अफीम की आदत छूट जाती है और अधिक वेदना भी नहीं होती कि रोगी सहन कर न सके। अफीम की आदत छुड़ाने के लिए अफीम खाने वाले को, बिना बताए ही, एक बाजरे के दाने भर (या उसके दसवें भाग के बराबर तक की मात्रा) अफीम नित्य एक नियम से घटा-घटाकर देना चाहिए। उसे कहें कि घी, दूध आदि तर पदार्थ खूब खाएँ तथा मामूली कष्टों से घबड़ाएँ नहीं। कुछ ही दिनों में अफीम छूट जाने पर खुशी का ठिकाना न रहेगा।

यदि कोई एकदम अफीम छोड़ना चाहे तो केवल ८-१० दिन तक धीरज के साथ भयंकर कष्ट सहने के लिए तैयार रहना पड़ेगा। दिन में ८-१० बार ६०-६० ग्राम दूध पीने और मक्खन, मलाई, घी, हलवा आदि तर पदार्थों के सेवन पर जोर देना तथा दृढ़-संकल्प और धैर्य की जरूरत है। दस्त-रोकने की दवा न दें। अनिद्रा तथा दर्द आदि उपद्रवों के लिए अन्य उपाय करें।

जरा-जरा सी मात्रा नित्य घटाने और खाने वाले को मालूम न होने देने से कई व्यक्तियों की अफीम छूट गई है।

विकल्प—अफीम खाने की आदत वाले व्यक्ति को केवल अजवायन (तलब आने पर दो-तीन चुटकी की मात्रा में) सेवन कराने से अफीम के विकार नहीं होते तथा धीरे-धीरे अफीम खाने की आदत छूट जाती है।

(३) शराब की आदत छुड़ाना

सेव का रस बार-बार पीने से तथा भोजन के साथ सेव खाने से अर्थात् सेव का अधिक प्रयोग करने से शराब की आदत छूट जाती है। इसके अतिरिक्त इससे अफीम आदि व्यसन भी दूर होते हैं।

अन्य विधि—उबले हुए सेवों को यदि दिन में तीन-चार बार सेवन किया जाए तो कुछ ही दिनों में शराबियों की शराब पीने की आदत छूट जाती है और प्रत्येक नशीली चीज से घृणा उत्पन्न हो जाती है।

विकल्प—नई देशी अजवायन ५०० ग्राम लेकर उसे जौ-कूट कर लें। उसे ८ किलो (१६ गुना) पानी में ४८ घण्टे तक, किसी मिट्टी, शीशे या कलई के बर्तन में, भीगने दें। बाद में धीमी-धीमी आंच पर पकाएँ। चौथा हिस्सा पानी बच जाने पर आगे से उतार लें दूसरे दिन मसल-छानकर बोतल में भर लें। जब भी शराब की तलब लगे आधा आँस (४ चम्मच) की मात्रा में इस अजवायन के पानी को शराब की तरह पीएँ। तीन-चार सप्ताह में इसके सेवन से प्रायः शराब पीने की आदत छूट जाती है।

(४) चाय की आदत छुड़ाने के लिए

एक लौंग, दो काली मिर्च और चार तुलसी की पत्तियों का एक पाव पानी में उबालने के बाद कुछ दूध-मिश्री मिलाकर चाय के स्थान पर इसका प्रयोग, दिन में दो-तीन बार, करने से चाय की आदत से मुक्ति मिल सकती है। आप चाहें तो इसे बिना दूध या मीठा मिलाए ही सेवन कर सकते हैं।

विशेष—(१) छाती में दर्द होने पर या पसली दर्द में (बच्चों के लिए आधी मात्रा) भी यह लाभप्रद है। (२) किसी प्रकार के विष का शरीर में संचार होने पर यह चाय लाभदायक सिद्ध होती है। (३) लौंग कदाचित किसी को माफिक न आए तो उसके स्थान पर एक-दो ग्राम अदरक कुचल कर मिला सकते हैं।

(५) अफीम (चरस, गाँजा, स्मैक, तम्बाकू, बीड़ी-सिगरेट) की आदत छुड़ाने के लिए

(१) सफेद मूसली, (२) बहेड़ा की छाल, (३) माजूफल, (४) पठानी लोध, (५) छोटी इलायची, (६) कमरकस (ढाक-पलाश का गोंद), (७) काली सुपारी के फूल—किसी पंसारी से अच्छी वस्तुएँ खरीदकर अलग-अलग वस्तुओं को साफ करके अलग-अलग

चूर्ण बना लें। फिर इन सात औषधियों के चूर्ण को समभाग मिलाकर रख लें। यह सप्तगुणा चूर्ण है।

सप्तगुणा वटी बनाने के लिए सप्तगुणा चूर्ण को दूध के योग से हथेली पर मल-मल कर बड़े मटर के आकार की गोलियाँ बना लें।

अफीम, चरस, गाँजा, स्मैक, बीड़ी-सिगरेट, तम्बाकू की आदत छुड़ाने के लिए एक गोली मुँह में रखने से तीन दिन में आदत छूट जाएगी। जब कुछ खाना-पीना हो तब इस वटी को मुँह से बाहर निकालकर चीनी या कांच का गिलास या प्याली में रख लें। फिर खाना-पीना समाप्त कर चुकने के बाद इसे पानी में धोकर पुनः मुँह में रख ले। यह सप्तगुणा वटी इस प्रकार मुँह में रखने पर भी तीन दिन तक नहीं गलेगी। फिर भी आवश्यकता पड़ने पर बदलकर दूसरी गोली मुँह में रखी जा सकती है। इसे चबाना बिल्कुल नहीं है। जब तक सप्तगुण गोली मुँह में रहेगी, तलब नहीं उठेगी और अफीम आदि नशे की लत छूट जाएगी।

राजघाट पावर हाऊस, नई दिल्ली में कार्यरत श्री गुलजारीलाल गुप्ता, अभियन्ता ने सप्तगुणा वटी और चूर्ण बनाकर अनेक सफल प्रयोग किए हैं। उनका कहना है कि सप्तगुणा वटी किसी भी प्रकार के नशे की लत छुड़ाने में सफल सिद्ध होने के अलावा अन्य कई रोगों को दूर करने में समर्थ है। सप्तगुणा वटी मुँह में रखने से मुँह की दुर्गन्ध नष्ट होती है, मसूड़े और दांत मजबूत बनते हैं। दांतों में चमक आती है। पायरिया नष्ट होता है। दांत-दर्द दूर होता है। ३-४ दिन सप्तगुणा गोली मुख में रखने से मुँह के पुराने छाले ठीक हो जाते हैं।

सप्तगुणा चूर्ण अनेक रोगों की एक दवा है, विशेषकर महिलाओं के श्वेत-प्रदर, कमर दर्द, मासिक धर्म के विकार जैसे—रुक-रुक कर मासिक आना, रक्त के थक्के (Clots) आना, दर्द के साथ मासिक आना या नियत समय से आगे-पीछे आना, आदि में अधिक प्रभावशाली है। इसका प्रयोग महिलाओं के श्वेत-प्रदर (लिकोरिया) और कमर-दर्द में सदैव सफल रहा है।

सेवन-विधि—सप्तगुणा चूर्ण में समभाग पिसी हुई मिश्री मिलाकर आधा चम्मच (२ ग्राम) की मात्रा में दूध या पानी के साथ नित्य प्रातः लें। सात दिन लगातार औषधि-सेवन करने के बाद अगले सात दिन के लिए औषधि लेना बन्द कर दें क्योंकि कभी-कभी औषधि खुश्की पैदा करती है। इस प्रकार एक सप्ताह दवा लेकर एक सप्ताह छोड़ते हुए तीन-चार सप्ताह तक लें।

बच्चा यदि बिस्तर पर मूत्र करता है (Bed Wetting) तो उसे एक ग्राम सप्तगुणा एक कप दूध में उबालकर रात में सोने से पहले, लगातार तीन दिन तक देने से ही बच्चों की नींद में पेशाब करने की आदत छूट जाती है। इससे १४ साल तक के बिस्तर में पेशाब करने वाले बच्चे ठीक हुए हैं।

विष चिकित्सा

(क) जहरीले जीव-जन्तुओं के डंक मारने या काटने के इलाज

(१) मधुमक्खी के डंक मारने पर

शहद की मक्खी के काटे स्थान पर बारीक पिसा हुआ नमक और मिट्टी का तेल एक साथ मिलाकर रगड़ने से या फिर मिट्टी का तेल डालकर ऊपर से बारीक नमक रगड़ने से मधुमक्खी का जहर तत्काल उतरकर आराम आ जाता है। सर्वप्रथम चिमटी, सुई आदि से डंक निकालने के बाद मिट्टी का तेल और बारीक पिसा हुआ नमक एक साथ मिलाकर रगड़ें और ठण्डा पानी पीएँ। मिट्टी के तेल के अभाव में दंश वाले स्थान पर केवल पिसा हुआ नमक रखकर और पानी की कुछ बूँदें डालकर पाँच-सात मिनट मलें। इससे दर्द जलन तथा सूजन कम होगी।

विशेष (१)—इस प्रयोग से ततैया (टांटिया) या भिरड (पीली) बर् के डंक मारने पर भी शीघ्र आराम आता है। (२) मधुमक्खी के डंक पर लोहे की वस्तु जैसे चाबी को मिट्टी के तेल में डुबोकर या वैसे ही आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ने से लाभ होता है।

(२) ततैया का विष

ततैया के दंश स्थान पर छोटी पीपर पानी के साथ घिसकर लगाने से तुरन्त आराम होता है।

विकल्प (१) —ततैया (बर्, भंवरा, वरसाती कीट अथवा जहरीले कीड़ों) के डंक पर तारपीन का तेल लगा देने से दर्द कम होकर आराम मिलता है।

विकल्प (२) —गेंदे के फूल की पंखुड़िया दस ग्राम तथा काली मिर्च पाँच दाने पीसकर लेप करने से ततैया का जहर उतरकर पीड़ा और जलन दूर हो जाती है।

विशेष (१) —पीले ततैया के डंक मार देने पर पीले रंग के किसी पतले कपड़े को पानी में भिगोकर दंशित स्थान पर लगाने से राहत मिलती है। (२) पानी के साथ चम्मच-दो चम्मच सूखे धनिये के दाने चबाने से ततैया (बर्, भौरे) आदि के द्वारा काटने की जलन शान्त होकर शीघ्र लाभ होता है। ततैया के डंक मारने से लाल-लाल सूजन, बहुत जलन, घोर पीड़ा, ज्वर और ददोरे, वमन जैसे उपद्रव होते हैं। (३) पीले ततैया कम जहरीले होते हैं। काले, बड़े सिरवाले तथा बिन्दु वाले बहुत तेज जहर वाले होते हैं। काले भंवरे, बर् और बिच्छू के काटने पर काली तुलसी के पत्तों को पीसकर, नमक मिलाकर, पीड़ित स्थान पर दो-तीन बार लगाने तथा तुलसी के पत्ते पीसकर जल में मिलाकर पिलाने से जलन, दर्द व सूजन दूर हो जाती है।

(३) चूहे के काटने पर

पोदीने की हरी पत्तियों को पानी में पीसकर लुगदी को चूहे द्वारा काटे गए स्थान पर लेप करने से चूहे का विष नष्ट हो जाता है। इसके साथ पोदीने की पत्तियाँ खाना भी अच्छा रहता है।

विशेष—(१) चूहे के अतिरिक्त नेवले या बिल्ली ने काट लिया हो तो पोदीना खाने और पोदीने की पत्तियों की लुगदी का लेप करने से नेवले या बिल्ली काटे का विष उतरता है। पोदीने का पानी लगातार पिलाते रहने से कुछ विषों का प्रभाव कम हो जाता है और दंश स्थान पर पोदीना पीसकर लगाने से विष को खींच लेता है। **भिड़ू बर या बिच्छू या जहरीले कीड़े के दंश पर** भी यह प्रयोग लाभप्रद है। पोदीना के लेप के साथ पोदीने की पत्ती पान में रखकर खाने से **बिच्छू का विष** भी उतरता है। (२) ज्योंही चूहा काटे यदि सोनामक्खी (सनाय) के पत्ते उबालकर कुछ दिन पिलाएँ तो चूहे का विष पाखाने की राह से निकल जाता है। (३) चूहा काटने से दंश स्थान में पीड़ा होती है। सूजन व लाली आ जाती है और शरीर में जलन और दिल में घबराहट होती है। रोग पल्टा खाकर पुनः उभर आता है। महीने-दो महीने में तीव्र लक्षण शान्त हो जाते हैं परन्तु सूजन नहीं उतरती। साँप के दंश स्थान पर जोर से झनझनाहट या पीड़ा होती है परन्तु चूहा चुपचाप चतुराई से प्रायः सोते हुए व्यक्ति को काटता है और उसकी उंगली ही पसन्द करता है। चूहे के काटने पर उसके दोनों दाँतों के निशान स्पष्ट दिखाई पड़ते हैं और थोड़ा खून भी निकल जाता है परन्तु कई बार चूहों के विष से घाव दिखाई नहीं देता। जब पानी का स्पर्श होता है तब उस जगह जलन होने लगती है। (४) चूहा काटे व्यक्ति को मिर्च, खट्टाई का परहेज करना चाहिए। (५) घर में चूहे के बिल हो तो उन्हें बन्द करवा दें। मोरियों पर लोहे की जाली लगा दें जिसमें पानी तो निकल जाए परन्तु चूहे न आ-जा सकें। चूहों मोरियों में बहुत रहते हैं। (६) घर में चूहे बढ़ गए हो तो तारपीन के तेल में कपड़ा या कार्क भिगोकर चूहों के बिलों और उनके आने-जाने के मार्गों पर डाल दें तो चूहे भाग जाएंगे अथवा फिटकरी को पीसकर चूहों के बिलों में डाल दें या जहाँ चूहे ज्यादा हो वहाँ फैला दें। चूहे फिटकरी की गन्ध से भी भागते हैं। (७) खाने-पीने के पदार्थों को सदा ढका रखे और इस काम में जरा भी भूल न करें।

(४) मच्छर और कीड़े-मकोड़े काटने पर

मच्छर काटे स्थान पर नींबू या प्याज काटकर मले या नींबू या प्याज का रस निकालकर मले अथवा तुलसी के पत्तों का रस लगाएँ। यदि जहरीला डांस डंक मारे या विषैला मच्छर काटे तो लहसुन की तुरी को दबाकर रस मलने से शीघ्र लाभ होता है। **चींटी या मकोड़े काटने पर** फौरन नमक के पानी से धो डालें। **मामूली जहरीले कीड़े-मकोड़े, मच्छर आदि के काटने पर** नींबू का रस मले अथवा

अपने मुँह का थूक तत्काल वहाँ लगाने से तुरन्त आराम मिलता है। विषैले कीड़े-मकोड़ों के काट लेने पर प्रभावित स्थान पर तुलसी का रस लगाएँ या तुलसी के पत्ते रगड़ें। यदि कोई पतंगा काट लें और दर्द व खुजली होने लगे तो तुरन्त मिट्टी का तेल मल दें। हर प्रकार के विषैले कीड़ों की काटी जगह पर तत्काल मूत्र कर देने से या मूत्र का लेप करने या मूत्र की पट्टी रखने से दर्द व सूजन शीघ्र समाप्त हो जाती है। इसके अतिरिक्त कटे-फटे अंग, घाव तथा दाद पर भी स्वमूत्र से भीगा फाहा रखने से वे ठीक हो जाते हैं।

(५) मकड़ी का विष

शरीर में यदि कहीं मकड़ी मसल जाए और छाले व जलन हो जाए तो वहाँ पर थोड़ी अमचूर पानी के साथ सिल पर बारीक घिसकर गाढ़ा-गाढ़ा लेप कर दें। बिना देर किए इस लेप को लगाने से मकड़ी का विष नष्ट हो जाता है। प्रायः तीन बार लेप करने से जलन दूर होकर शान्ति मिलती है।

विशेष—(१) अमचूर में नमक आदि नहीं मिला होना चाहिए। (२) शरीर के जिस भाग पर मकड़ी मली गई हो उसके चारों ओर शुद्ध देशी घी लगा देना चाहिए। जिससे आगे विष न फैले। (३) मकड़ी के शरीर पर फिर जाने से इसकी रगड़ मात्र से ही असह्य जलन और खाज वाली अनेक फुन्सियाँ पैदा हो जाती हैं और पीड़ित स्थान लाल होकर सूज भी जाता है। (४) हरपीस जोसटर नामक रोग में इसी से मिलते जुलते भयंकर जलन या पीड़ायुक्त उद्भेद दिखाई देते हैं। इन पर अमचूर का लेप करने से जलन शान्त होकर लाभ मिलता है।

(६) छिपकली के काटने पर

छिपकली कदाचित ही काटती है। घरेलू उपचार के रूप में कटी हुई जगह पर सरसों के तेल में गाय के गोबर के कण्डे की राख मिलाकर लगाने से लाभ होता है। कटी हुई जगह पर छिपकली के दांत निकालने के लिए इस मिश्रण को हाथ में दस्ताने पहनकर मलना चाहिए। घाव से छिपकली के दांत बाहर निकलते ही ज्वर जाता रहता है और उस जगह से नीलापन, पीप बहना आदि बन्द हो जाता है।

विशेष—(१) छिपकली का विष उतारने के लिए मोरपंख के एक चन्दवे को नित्य जलाकर उसकी राख शहद के साथ ४१ दिन तक सेवन करने से भी विष उतरता है। लेखक को छिपकली काटने के सम्बन्ध में अनुभव नहीं है अतः अनुभव अपेक्षित है। (२) कहा जाता है कि केसर की सुगन्ध से छिपकली भाग जाती है। अतः कमरे में केसर रखनी चाहिए।

(७) कनखजूरा (कानसिलाया) चिपट जाने पर

जहाँ कनखजूरा चिपट जाएँ वहाँ कनखजूरे से बिना छेड़छाड़ उसके चारों तरफ पानी में आटा गूँधकर लगा दें और शरीर से चिपके हुए कनखजूरे पर सरसों का तेल डाल दें। कुछ चिकित्सकों का अनुभव है कि सरसों के तेल डालने के बाद मूली के पत्तों का रस निचोड़ने से कनखजूरा उसी समय उतर जाता है परन्तु ध्यान रहे कि जहरीला पानी अन्य अंगों पर न लगने पाये अन्यथा फुन्सी निकल आती है। अलग होने के बाद कनखजूरा का विष उतारने के लिए (१) वहाँ नीम की पत्तियों को पीसकर लुगदी बाँध दें अथवा (२) स्वमूत्र से धोएँ या स्वमूत्र को गीली पट्टी रखें। (३) मीठा तेल (तिल का तेल) से दीपक जलाने पर जितना तेल बचे वह दीपक का बचा तेल कनखजूरा के काटे स्थान पर लगाएँ। यदि कनखजूरा कान में घुस जाएँ तो हल्का गर्म पानी में जरा सा सैंधा नमक मिलाकर उसकी बूँदें कान में टपकाएँ। कनखजूरा या कीड़ा कान से बाहर आ जाता है। कान में स्वमूत्र डालने से भी कनखजूरा या कीड़ा प्रायः कान से बाहर आ जाता है। यदि कनखजूरा पानी के संग गलती से पेट में चला जाय और रोगी के पेट में तीव्र दर्द उठे तो १० ग्राम खाने का तम्बाकू को ३०० ग्राम पानी में उबालकर रोगी को गुनगुना पिला देने से वमन के साथ कनखजूरा मरा हुआ बाहर आ जाने का प्रमाण मिला है।

(८) बिच्छू के डंक मारने पर

पहले पत्थर को साफ कर, थोड़ा सा पानी डाल, फिटकरी को चन्दन की भाँति घिसें। फिर जहाँ पर बिच्छू ने काटा हो, वहाँ पर इस फिटकरी का लेप लगाकर, आग से थोड़ा सेंके। कैसा भी जहरीला बिच्छू का काटा क्यों न हो, इस फिटकरी के प्रयोग से जहर सिर्फ दो ही मिनट में उतर जाता है। स्वामी श्री विजय आनन्द जी, घाट नं. २६ जमना बाजार, दिल्ली द्वारा सैकड़ों व्यक्तियों पर यह परीक्षण सफल रहा है।

विशेष—(१) उग्र विष वाले बिच्छू—जिसकी दुम धरती पर घिसटती चलती है, के काटने पर (अगर वह अंग बन्धन बाँधने के योग्य स्थान जैसे हाथ, पाँव, उंगली आदि में डंक मारे तो) सर्वप्रथम डंक मारी हुई जगह में चार अंगुल ऊपर की तरफ मजबूत रस्सी, सूतली, कपड़े आदि से कसकर बन्धन बाँध दें। पहले बन्धन के कुछ ऊपर दूसरा और तीसरा बन्धन भी बाँध दें ताकि बिच्छू का विष खून में मिलकर आगे नहीं फैल सकें। (२) यदि डंक दंश-स्थान में रह गया है तो किसी सेफटीपिन या चिमटी को आग की लौ में गर्म करने के बाद त्वचा में घुसे हुए डंक को उसकी सहायता से निकाल देना चाहिए और बिना समय नष्ट किए निम्न उपचारों में से कोई एक उपचार कर लेना चाहिए—(१) दंश-स्थान पर उपरोक्त फिटकरी का लेप करें अथवा (२) बारीक पिसा हुआ सैंधा नमक को प्याज के टुकड़े से उठाकर दंश-स्थान

पर मलें, इससे जहर और डक दोनों दूर होंगे अथवा (३) बिच्छू के काटे स्थान पर चूना कलई बुझा हुआ लगाकर प्याज को अच्छी तरह मलें।

विकल्प (१) — बिच्छू के डंक मारने पर दियासलाई (माचिस) की ५-७ काड़ी (तिली) का रोगन (मसाला) को उतारकर पानी में घिसकर बिच्छू के डंक लगे स्थान पर लगाने से तत्काल बिच्छू का जहर उतर जाता है। इसे **मधुमक्खी व बर के काटने** पर लगाने से जहर फैलता नहीं और तुरन्त आराम मिलता है।

विकल्प (२) — इमली का बीज या चिआँ—कृपया इसी पुस्तक के पृष्ठ ७ पर क्रम सं. १० का 'विशेष' देखें।

विकल्प (३) — मिट्टी-चिकित्सा-मिट्टी का लेप या मिट्टी की पट्टी—बिच्छू के डंक मारे स्थान पर गीली मिट्टी की आधा इंच मोटी तह लगा देने या पोतने या 'मिट्टी की पट्टी' बाँधने से जलन और विष का असर मिट जाता है, शान्ति एवं शीतलता आ जाती है।

'मिट्टी की पट्टी' बनाने के लिए मिट्टी को खूब बारीक पीसकर किसी पात्र में रख लें। उसमें ठण्डा जल डालकर आवश्यकतानुसार लेई की भाँति बना लें। उस लेईनुमा बनी मिट्टी को किसी मोटे कपड़े या टाट पर बिछाकर इस ढंग से फैलाएँ कि जिस स्थान पर पट्टी बाँधनी हो, उसके ठीक बराबर फैलाव रहे। मिट्टी की तह कम से कम आधा इंच मोटी होनी चाहिए। पट्टी सूखने से पहले ही उतारकर दूसरी नई पट्टी चढ़ा देनी चाहिए। साधारण अवस्था में आधे से एक घण्टा तक पट्टी लगाने की अवधि है। रोग की भयंकरता के अनुसार इस समय को घटाया बढ़ाया जा सकता है। कपड़े या टाट के अभाव में गीली मिट्टी की आधा इंच मोटी तह ही रोगग्रस्त अंग पर पोती जा सकती है और सूखने पर पानी से धोकर उतारी जा सकती है। 'मिट्टी की पट्टी' भोजन के एक घण्टा पहले या बाद में बाँधनी चाहिए अन्यथा पाचन क्रिया में बाधा पड़ने का भय रहता है। बिच्छू के अलावा **मधुमक्खी, कनखजूरा, बर के डंक** मारे स्थान पर गीली मिट्टी की पट्टी या लेप करने से इनका विष भी दूर होता है। मिट्टी में 'साइलीशिया' नामक रासायनिक तत्व की उपस्थिति के कारण चर्म रोगों पर इससे शीघ्र लाभ होता है। **फोड़े-फुन्सी, सूजन, दाद-खाज, अकौता, अम्हौरी, चुनचुनाहट** आदि पर 'मिट्टी की पट्टी' बाँधने से तीन-चार दिन में ही या कुछ दिनों में ही इन्हें दूर किया जा सकता है। **कुष्ठ रोग** में भी इस विधि से लाभ होता है। **नाक, मुँह में फफोले पड़ना, मुखमण्डल पर मुँहासों का उगना एवं कीलें निकलना** आदि सभी एक मात्र 'मिट्टी का लेप' से मिट जाते हैं। चिकनी एवं रेतीली मिट्टी उत्तम मानी जाती है। जोड़ों के दर्द और स्नायुविक शिथिलता में सुख मिट्टी का प्रयोग अच्छा रहता है। चर्म रोगों व घावों में काली मिट्टी का प्रयोग विशेष लाभदायक रहता है। मिट्टी स्वच्छ एवं प्रकाश युक्त स्थान से खोदकर लेनी चाहिए।

विशेष—विष की स्थिति—बिछू के पीछे डंक में विष रहता है। कनखजूरे के कांटों में विष होता है। कुछ का कहना है कि कनखजूरा, कातर, भौर आदि के डंक और मुँह दोनों में विष होता है। मकड़ी की लार, चेप आदि में विष रहता है। ततैया, बर्, मधुमक्खी के डंक में विष होता है। सिंह, बिल्ली, कुत्ते के नाखूनों और दांतों में विष होता है। साँप, छिपकली, चूहा, मेंढक, कुत्ता, सियार, सिंह, चीता, तेन्दुआ, नेवला आदि की दांतों-दाढ़ों में विष रहता है। मिट्टी में विष के भीषण प्रभाव को तुरन्त उतार फैकने की प्रचण्ड शक्ति है।

(९) साँप के काटने पर

प्याज कूटकर लगभग १०० ग्राम प्याज का रस निकालें। फिर ३० ग्राम प्याज का रस और ३० ग्राम शुद्ध सरसों का तेल अच्छी तरह मिला लें। ऐसी एक मात्रा (दोनों वस्तुएँ मिलाकर) ६० ग्राम तत्काल साँप काटे व्यक्ति को पिला दें। आधा घण्टे बाद ऐसी ही दूसरी मात्रा पिला दें। आधा-आधा घण्टे के अन्तर में इस मिश्रण को पिलाते रहने से साँप का काटा व्यक्ति को अवश्य आराम हो जाएगा। प्रायः तीन मात्राएँ ही पर्याप्त होगी। एक वृद्ध महात्मा से साँप काटे का यह नुस्खा प्राप्त करने वाले हकीम वजीरचन्द्र का कहना है कि यह नुस्खा अब तक निरापद और अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है और साँप काटे के इलाज में कभी भी तीन मात्रा से अधिक सेवन कराने की आवश्यकता नहीं पड़ी।

विशेष—साँप काटने पर घबड़ाना नहीं चाहिए क्योंकि सभी साँप जहरीले नहीं होते और न ही अधिकांश साँपों का जहर जानलेवा होता है। फिर भी साँप काटे व्यक्ति को तुरन्त किसी सुयोग्य चिकित्सक को दिखाना ही अच्छा रहता है। डॉक्टर के अभाव में, निम्नलिखित प्राथमिक चिकित्सा करें—

साँप काटे की प्राथमिक चिकित्सा—(१) साँप के काटते ही, सर्वप्रथम (बन्धन बाँधने योग्य अंग जैसे हाथ, पाँव, जाँघ, अंगुली आदि) सर्प काटे हुए स्थान या जहाँ तक जहर चढ़ चुका हो, उससे चार-छह अंगुल या ८ से.मी. ऊपर कसकर मजबूत रस्सी, डोरी, कपड़े की पट्टी या सूतली से तीन-चार अंगुल के फासलें पर २-३ बन्धन बाँध दे ताकि खून की गति रुक जाए और जिससे जहर शरीर के अन्य भागों में पहुँचकर हृदय को प्रभावित न कर सकें। (२) यदि सर्प ने ऐसी जगह काटा है जहाँ बन्धन बाँधा नहीं जा सकता है तो काटे स्थान के चारों तरफ बर्फ लगाएँ (अथवा बिना देर किए काटी हुई जगह पर जलते हुए अंगारे रखकर जहर को जला दें अथवा दंश-स्थान पर थोड़ा छीलकर लोहे की गर्म सलाख से दाग दें, जो मुश्किल कार्य है)। ज्ञात रहे कि विषैले साँप के काटने पर जहाँ साँप ने काटा है वहाँ साँप के दांत के निशान या खरौंच स्पष्ट दिखाई देती है। जहाँ पर जहर होता है वहाँ चीरने से

काला खून निकलता है। इसके अतिरिक्त जहर पहुँचे स्थान के बाल भी सोये या गिरे दिखाई देते हैं और ज्यों-ज्यों जहर चढ़ता है, नसों का रंग नीला होता जाता है। (३) अंग बन्धन के बाद, बन्धन के नीचे दंश स्थान पर तत्काल किसी तेज धार वाले चाकू, छुरी या नयी ब्लेड (फिटकरी का पानी या डिटोल से पोंछने के बाद अथवा ब्लेड को आग की लौ में लाल गर्म करने अथवा पानी में उबाल देने के बाद) की सहायता से धन (+) के आकार का चीरा (गहरा धनाकार चीरा) लगा दें। इससे कटी जगह से खून बहने लगेगा जिससे खून के साथ खून में मिला हुआ जहर भी शरीर से बाहर निकल जाएगा। यह क्रिया तत्काल करने की है। चीरा लगाने के बाद काटे हुए स्थान से दबा-दबाकर विषैला खून बाहर निकाल दें। (४) यदि काटे स्थान पर बिना बुझे चूने की डली रखी जाए तो भी वह विषैले रक्त को आसानी से अवशोषित (जब्ब) कर लेगी। डाक्टर घाव को हल्का खुरच कर घाव पर पोटेशियम परमैंगनेट के दाने बारीक पीसकर घाव में भर देते हैं अथवा ३ से ५ भाग औषधि को ७५ भाग पानी में डालकर गर्म पानी से टकोर करते हैं। (५) सर्प-काटे व्यक्ति को बारह घण्टों तक कदापि सोने न दें। अन्यथा जहर सारे शरीर में फैल सकता है। अतः उसका धैर्य बढ़ाने वाली उत्साहजनक बातें करके जगाये रखकर (या पानी के छींटे मार-मारकर) उसको सोने न देना बहुत जरूरी है। लिटाने की अपेक्षा बिठाये रखने का प्रयास करना चाहिए। उस व्यक्ति को व्हिस्की पिलाने या अमोनिया सुंधाने की गलती कभी नहीं करनी चाहिए। (६) उपरोक्त प्राथमिक चिकित्सा के पश्चात् सर्प काटे व्यक्ति का योग्य चिकित्सक द्वारा इलाज करवाएँ और किसी चिकित्सक के अभाव में उपरोक्त प्याज का रस + सरसों का तेल वाला इलाज किया जा सकता है।

(ख) हर प्रकार का विष

हर प्रकार के विष में घी तथा काली मिर्च

किसी भी प्रकार का विष खा लिया हो या विष धोखे से खाने का भय हो या सभी प्रकार के विष जो शरीर में पहुँच गए हैं, उन्हें नष्ट करने के लिए तत्काल गाय का ताजा घी या जो भी शुद्ध देशी घी मिल जाए, ५० से १५० ग्राम (रोगी जितना खा सके) घी लेकर आग पर पिघलाएँ और उसमें १५-२० काली मिर्च पीसकर मिलाकर पिला दें। आवश्यकता होने पर इसे २-३ घंटे के अन्तर से दुबारा भी दिया जा सकता है। इससे हर प्रकार के विष के प्रभाव दूर होते हैं।

विकल्प—(१) विष पेट में पहुँचने के बाद यदि इस बात का पता न चले कि वह किस वस्तु का विष है तो तत्काल भरपेट दूध पिलाकर वमन करवा डालें, कंठ

तक दूध पीने से उल्टी हो जाती है। दूध पेट में जाते ही फट जाता है और छिछड़े हुए दूध में सम्पूर्ण विष (संखिया आदि का) जमकर वमन के साथ बाहर निकल आता है। तत्पश्चात् रोगी को जितना खा सके उतना गाय का घी खिलाने से तुरन्त लाभ होगा।

विकल्प—(२) मानव-मूत्र में हर प्रकार के विष को नष्ट करने की अपूर्व क्षमता है। मानव मूत्र न केवल साँप के डसने, बिच्छू आदि के विषैले डंक मारने से, पागल कुत्ते और विषैले जीव-जन्तुओं के काटने से, जहरीले काँटे और वनस्पतियों के स्पर्श से, अफीम आदि मादक द्रव्यों के सेवन से, धातु आदि के प्रयोगों से उत्पन्न विषों और विषैले प्रभावों को ही दूर करने में सक्षम है, बल्कि विदेशी और देशी दवाओं के दुष्प्रभाव, मानव-शरीर में कुपथ्य सेवन जनित 'टाक्सीन्स' और सूक्ष्म रोगाणु और 'वाइरस' आदि विषाणुजन्य विषों और नाना प्रकार के विषैले प्रभावों को नष्ट करने की अपरिमित शक्ति से युक्त है। इसे सर्प काटते ही तत्काल २५० ग्राम पिलाने और बाद में हर पन्द्रह मिनट या आधा-आधा घण्टे बाद १२५ ग्राम की मात्रा में, दो या तीन बार पिलाने से साँप का जहर नष्ट हो जाता है। दस-बारह वर्ष के स्वस्थ बच्चे का मूत्र पिलाना अच्छा रहता है अथवा परिवार के किसी स्वस्थ सदस्य का मूत्र भी सर्पदंशित व्यक्ति को आपातकाल में पिलाया जा सकता है। यदि मानव-मूत्र पिलाने के साथ-साथ साँप के काटने के स्थान पर मूत्र में तर कपड़ा भी बार-बार रखें तो शीघ्र असर होता है और सर्प काटे व्यक्ति के प्राण बच सकते हैं। मूत्र-पान से यदि किसी व्यक्ति की जिन्दगी बच सकती है तो मूत्र से परहेज या घृणा कैसी? फिर प्राण बचाने के लिए एलोपैथिक डाक्टर भी इसी मानवमूत्र से निर्मित इन्जेक्शन 'यूरोकीनेस' का प्रयोग करते हैं तब कोई आपत्ति नहीं करता।

विशेष—(१) हर प्रकार के विष में तत्काल वमन-विरेचन कराना हितकर है परन्तु अम्ल और दाहक पदार्थ के विष में वमन कराना हानिकारक भी हो सकता है। **वमन के लिए**—एक कप गर्म पानी में एक चम्मच पिसी हुई राई या पिसा हुआ नमक डालकर पिलाए। तत्काल उल्टी होने लगती है। **विरेचन के लिए**—दूध में दो गुना एरण्ड का तेल (केस्टर ऑयल) मिलाकर दें। (२) मन्द-विष के सेवन से या खून में दूषित कीटाणुओं के बढ़ने पर सारा शरीर विषाक्त होने पर पिसी हुई हल्दी दो ग्राम (आधा चम्मच) की मात्रा में २०० ग्राम गाय के गर्म दूध के साथ दिन में दो बार सेवन करने से कुछ ही दिनों में धीरे-धीरे शरीर विषमुक्त हो जाता है।

विविध

१. कब्ज में बेजोड़-हरा पानी (सूर्यतापित)

हरा पानी कब्ज दूर करने में चमत्कारिक सिद्ध हुआ है। हरा पानी से यहाँ तात्पर्य यह है कि किसी हरे रंग की साफ बोतल का तीन चौथाई भाग साधारण पानी से भरकर बोतल का मुँह कार्क या ढक्कन से ठीक से बन्द करने के बाद ६ से ८ घण्टे धूप में रखा हुआ सूर्यतापित (सनचार्ज) किया हुआ पानी। यद्यपि यह पानी हरे रंग का नहीं होता परन्तु हरा पानी इसलिए कहलाता है कि हरी बोतल के पानी में सूरज की किरणों के प्रभाव से हरे रंग के रोग-निवारक गुण आ जाते हैं, यथा शरीर की गन्दगी और विजातीय द्रव्य बाहर निकालना और पुरानी से पुरानी कब्ज दूर करना; गुर्दों, आंतों और त्वचा की कार्यप्रणाली सुधारना और इस प्रकार रक्त से दूषित पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता करना तथा खून साफ करना; शरीर का ताप सन्तुलित रखना आदि। हरा पानी प्रतिदिन बनाये और अपने आप ठण्डा हो जाने पर काम में लायें। इसी प्रकार नारंगी या लाल शेड की कत्थई या बीयर की ब्राउन बोतल में सूर्यतापित किया गया पानी नारंगी पानी कहलायेगा।

हरे पानी के सेवन से साधारण कब्ज तो तीन-चार दिन में ठीक हो जाती है। कब्ज दूर करने के लिए हरा पानी प्रातः उठते ही कुल्ला करने के बाद नित्य खाली पेट आधा कप से एक कप, दिन के खाने के आधा घण्टे पहले आधा कप, और शाम के खाने से आधा घण्टे पहले आधा कप की मात्रा में, इस प्रकार-दिन में तीन बार कुछ दिन लें। इसके साथ कब्ज के पथ्यापथ्य और आहार-सुधार (कृपया 'सूरज किरण चिकित्सा—पृष्ठ ३३ देखें) पर ध्यान देने से शीघ्र लाभ होता है।

अपने अद्वितीय कब्ज निवारक और रक्तशोधक गुणों के कारण सूरज-किरण चिकित्सा पद्धति का अकेला हरा पानी चिकित्सा-जगत को एक ऐसी अनमोल देन है कि जिसका कोई मुकाबला नहीं। पुरानी से पुरानी और कठिन से कठिन कब्ज के कई केस हरे पानी के प्रयोग से कुछ ही सप्ताह में बिल्कुल ठीक हुए हैं।

हरे पानी के सेवन से २५ साल पुराना कब्ज समाप्त

साहू शीतल प्रसाद जी जैन की धर्म-पत्नी श्री प्रमोदिनीजी जैन, जैन निलयम, १० पंचशील मार्ग, नई दिल्ली द्वारा मुझे लिखे गए २६/४/९० के पत्र के जरिए उनके अपने अनुभव को जन-कल्याणार्थ पुस्तक में स्थान देने के लिए अनुरोध किया है। वे लिखती हैं—

“(१) मुझे २५ साल से सख्त कब्ज रहता था और बिना किसी जुलाब अथवा एनीमा लिए पाखाना नहीं होता था। सारे दिन डकारें आना तथा थोड़ा पेट में दर्द बना रहता था। अनेकानेक असफल इलाज के पश्चात् आपके आदेशानुसार सवेरे

उठने के बाद रोजाना एक गिलास हरा पानी दिन के भोजन से आधा घण्टे पहले और शाम के भोजन से आधा घण्टे पहले एक-एक कप हरा पानी पीना प्रारम्भ किया जिससे कुछ ही दिनों में मेरा पेट (बिना किसी दस्त की दवा लिए ही) साफ होने लग गया और डकारों एवं पेट-दर्द की शिकायतों में भी आराम आ गया। वास्तव में हरा पानी कब्ज में जादू का काम करता है। (२) कुछ दिन बाद मैंने दोनों समय खाना खाने के पन्द्रह मिनट बाद नारंगी पानी पीना भी शुरू कर दिया जिससे खाना एकदम पच जाता है। अब मैं खाना हज्म करने की दवा नहीं लेती। यह नारंगी पानी का ही चमत्कार है। (३) इसके अतिरिक्त पढ़ने या टी.वी. देखने से अथवा धूप में जाने से आँखों में दर्द और जलन तथा लाल-से डोरे होने की शिकायत रहती थी। उसमें भी आपके निर्देशानुसार दिन में तीन बार हरे पानी की कुछ बूँदें आँखों में डालने से लाभ हुआ है। सवेरे हरे पानी से आँखें धोने से बहुत आराम मिलता है।

आपने मेरी इतनी बड़ी परेशानी, बिना किसी दवा के केवल हरे व नारंगी पानी से ही दूर कर दी, उसके लिए मैं आपकी बड़ी आभारी हूँ, क्योंकि जो काम बड़े-बड़े डॉक्टर नहीं कर पाये, वह हरे, नारंगी पानी के द्वारा सम्भव हो सका। परमात्मा से सदैव आपकी उन्नति और समृद्धि की कामना करती हूँ।”

२. हृदय रोग में घीया (लोकी) के रस से 'बाईपास सर्जरी' से बचाव

घीया के रस के बनाने की विधि—छिलका सहित घीया (लम्बी वाली) को लेकर पहले साफ पानी से धो लें। फिर इसे छिलका सहित ही किसनी में कस लें। घियाकस करने के बाद इस कसी हुई घीया को साफ सिलबट्टे पर अथवा ग्राइंडर द्वारा पीस लें। पीसते समय इसके साथ सात तुलसी की पत्तियाँ और पांच पुदीने की पत्तियाँ भी पीस लें। पिसी हुई घीया को पतले सूती कपड़े से छानकर रस निकाल लें। छाने हुए रस की मात्रा १२५ ग्राम (आधा पाव) के लगभग होनी चाहिए। इस घीये के रस में समान मात्रा में स्वच्छ पानी मिला लें ताकि घीया के रस और पानी की कुल मात्रा २५० ग्राम हो जाए। तत्पश्चात् इसमें चार पीसी हुई काली मिर्च तथा एक ग्राम पीसा हुआ सैन्धा नमक मिला लें। बस, औषधि की यह एक मात्रा तैयार हो गई।

सेवन विधि—घीये के रस की मात्रा हृदय रोगी को दिन में तीन बार—सुबह, दोपहर और रात को—भोजन के आधा घंटा बाद लेनी चाहिए। प्रथम तीन-चार दिन रस की मात्रा कुछ कम ली जा सकती है। बाद में ठीक से हज्म होने पर रोजाना तीन बार पूरा २५० ग्राम रस (हर बार) लें। रस हर बार ताजा लेना चाहिए।

घीये का रस पेट में जो भी पाचन विकार होते हैं, उन्हें दूर करके मल के द्वारा बाहर निकाल देता है, जिसके कारण शुरुआत में पेट में कुछ खलबली, गड़गड़ाहट

आदि महसूस होती है, जो कि एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। इससे घबड़ाना नहीं चाहिए। तीन-चार दिन में स्वतः ही पेट के विकार दूर होकर सामान्य स्थिति हो जाती है। इसे नियमित दो-तीन मास आवश्यकतानुसार लेने से हृदय रोगी ठीक होने लगता है और प्रायः बाईपास सर्जरी कराने की जरूरत नहीं पड़ती।

विशेष—(१) हृदय रोग से पीड़ित कोई भी रोगी इस इलाज को कर सकता है, परन्तु इस दौरान पहले से चल रही कोई भी औषधि को एकदम छोड़ना नहीं चाहिए। दोनों को साथ-साथ एक दो घंटों का अन्तर रखते हुए चलने दें। (२) रोगी को प्रतिदिन बिना किसी अतिरिक्त कष्ट (Exhaustion) के रोजाना पांच-छह किलोमीटर पैदल चलना चाहिए। टहलना भी उपचार का एक हिस्सा है। (३) उपचार के दौरान कोई भी खट्टी वस्तु का सेवन न करें। खासकर इमली, अमचूर आदि खटाई से परहेज करें। (४) मलाईदार दही का प्रयोग न करें। (५) मांस, मदिरा, धूम्रपान आदि नशीली चीजों का सेवन करना पूरी तरह बन्द कर दें। यह अति आवश्यक है। (६) रात का भोजन सोने के तीन घंटे पूर्व करें तथा भोजन आराम से खूब चबा-चबा कर खाएं।

हृदय को रक्त पहुँचाने वाली नाड़ियों में अवरोध (Blockage) बिना किसी कष्टसाध्य बाईपास सर्जरी के दूर हो सकें, इस दिशा में उपरोक्त घीये का रस का प्रयोग मुम्बई के के.ई.एम. अस्पताल में कार्यरत डॉ. मनुभाई कोठारी की शोध है।

हिन्दी-अंग्रेजी के अंक (Digits)

हिन्दी अंक	एक	दो	तीन	चार	पांच	छः	सात	आठ	नौ	दस
Digits in Hindi	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
अंग्रेजी अंक	One	Two	Three	Four	Five	Six	Seven	Eight	Nine	Ten
Digits in English	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
रोमन अंक	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	ix	x

पुराने और नये माप तोल परिवर्तन तालिका

(समीपवर्ती और व्यवहारिक)

१ ग्रेन	= १ गेहूँ भर
१ रत्ती	= २ ग्रेन = ६ चावल = १२० मिलीग्राम
१ माशा	= ८ रत्ती = १५ ग्रेन = १ ग्राम
१ तोला	= (एक रुपये का पुराना सिक्का का सोलह आना भर) = १६ रत्ती = १२ माशा = १२ ग्राम = ३ ड्राम (चम्मच)
१/४ तोला या चवन्नी भर	= ३ माशा = ३ ग्राम
१ आना भर	= ६ रत्ती (१६ रत्ती = १ तोला) (८० तोला = १ सेर)
१ छटांक	= ५ तोला = २ आउन्स = ६० ग्राम या मिलीलिटर
१ पौंड	= १ रतल (लगभग ४५० ग्राम) = ३९ तोला = १/२ से
१ सेर	= १६ छटांक = ३२ आउन्स = ९६० ग्राम
१ किलो	= २.२ पौंड = २ रतल ७ तोला = १ सेर १ छटांक = १००० ग्राम या १ लीटर
१ ग्रेन	= ६० मिलीग्राम = १ मिनिम (बून्द)
१ ग्राम	= १ मिलीलिटर या सी.सी. = १५ ग्रेन या मिनिम या बूँदे
१ ड्राम (चम्मच)	= ६० ग्रेन या मिनिम = ४ माशा = ४ ग्राम या मिलीलिटर
१ पल	= ४ तोला
४ पल	= १६ तोला = १ कुड़क
४ कुड़क	= ६४ तोला = १ प्रस्थ
४ प्रस्थ	= २५६ तोला = १ आढ़क
१ आढ़क	= १०२४ तोला = १ द्रोण
१ तुला	= ४०० तोला = १०० पल
१ टेबल स्पून	= ३ चाय के चम्मच
१ कप	= १६ टेबल स्पून
१ आउन्स	= ८ ड्राम = १/२ छटांक = ३० ग्राम या मिलीलिटर
१ पौंड	= १६ आउन्स = १ पिंट = १/२ सेर
२ पिंट	= १ क्वार्ट = १ सेर
४ क्वार्ट	= १ गैलन
१ मिलीग्राम	= १००० माइक्रोग्राम
१ ग्राम	= १००० मिलीग्राम
१ किलोग्राम	= १००० ग्राम

नोट—पुस्तक में जहाँ-जहाँ भी चम्मच का जिक्र है ! वहाँ-वहाँ चम्मच से अभिप्राय चाय वाले चम्मच से है।

‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ के अनुभव

आधे सिर का दर्द

“मुझे पिछले ३-४ साल से बायीं तरफ के आधे सिर में तेज दर्द रहता था। प्रातः छः बजे उठते ही सिरदर्द चालू हो जाता था जो शाम चार बजे जाकर कम होता था। पृष्ठ ३ पर ‘विकल्प’ के रूप में दिए गए उपचार के अनुसार मैंने सरसों के तेल की २-३ बूँदें दिन में तीन बार सुबह, शाम तथा रात को सोते समय डालना प्रारम्भ किया। पहले चार-पाँच दिन तक कोई खास लाभ नहीं हुआ। फिर थोड़ा दर्द में फर्क महसूस हुआ। तत्पश्चात् दो-तीन दिन आगे उपचार जारी रखने के बाद दो दिन छोड़ दिया। इसके बाद इसी उपचार को पुनः शुरू किया और लगातार ७-८ दिन तक जारी रखा। सालभर से ज्यादा हो गया तब से पुनः सिरदर्द नहीं हुआ और मैं बिल्कुल ठीक हूँ।”

अनुभव—यह अनुभव कु. सरिता, केयर हिन्द पुस्तक भण्डार ६६८६, खारी बावली, दिल्ली-११० ००६ का है।

अनुभव—श्री अशोक कुमार भटेजा IX/७०९० गुरु नानक गली, गाँधी नगर, दिल्ली-११० ०३१ ने पत्र लिखकर सूचित किया है कि नाक में तेल डालने से नाक की बीमारियाँ तथा जुकाम वगैरह ठीक हो गए हैं।

अनुभव—श्री किशन शर्मा, केयर रतनलाल जी दायमा, गढ़ के पास, तारानगर-३३१ ३०४ लिखते हैं—“मेरा बाएँ आधे सिर में दर्द सूर्य के चढ़ने से तेज होता था और सूर्य के उतरने के साथ-साथ दर्द भी रुक जाता था। मैंने चार दिन तक गाय का घी डालकर देखा तो उपयोग से वह ठीक हो गया।

सिरदर्द और नकसीर

कु. गोपाल सिंह, गढ़ी हाउस ४५-ए, कीर्तिनगर, टाँक रोड, जयपुर ३०२ ०१५ अपने २१-१०-९० के पत्र द्वारा सूचित करते हैं—

“मुझे अक्सर सिरदर्द और नाक की नकसीर की शिकायत रहती-थी। पिछले छः साल से लगातार सुबह व शाम नाक में गाय के घी की कुछ बूँदें डाल रहा हूँ और इस प्रयोग से आज स्थिति यह है कि नकसीर आना बिल्कुल बन्द है और सिरदर्द का भी कहीं पता नहीं है।

सन्दर्भ—इस सम्बन्ध में ‘आधासीसी’ के अन्तर्गत इसी पुस्तक का पृष्ठ ३ देखें।

चक्कर आना

श्रीमती चन्दू देवी (४० वर्षीय) नई दिल्ली को कई महीनों से गर्मी के कारण चक्कर आते थे। सिर भारी व कान में दर्द रहता था। नसों में भी दर्द रहता था। सुबह के समय १२-१ बजे तक चक्कर आते थे। गर्मी या धूप में जाने से प्रायः चक्कर आते थे। धरती घूमती नजर आती थी। आँखों के आगे अन्धेरा-सा छा जाता था। मैं उन्हें रात में भिगोए आँवला व धनिया का पानी (पृष्ठ ३) लेने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि उन्होंने २ चम्मच सूखा आँवला व एक चम्मच धनिया (खुश्क) दोनों रात में मिट्टी के बर्तन में एक गिलास पानी में भिगोकर प्रातः एक चम्मच चीनी मिलाकर लगातार दस दिन तक प्रातः एक बार लिया जिससे उनके सिर के चक्कर बिल्कुल बन्द हो गए तथा गले की नसों का दर्द तथा कान का दर्द आदि से भी मुक्ति मिल गई।

विशेष—बैठकर या लेटकर खड़ा होने पर आँखों के सामने अन्धेरा या चक्कर आने पर सुबह एक नग आँवले का मुर्ब्बा, दोपहर को एक चम्मच गुलकन्द और रात को एक पाव दूध का सेवन कुछ दिन नियमित करते रहने से भी यह रोग नष्ट होता है।

बालों का गिरना तीन दिन में बन्द

श्री शुभम २१ वर्षीय, अपर्णा भण्डार, दरियागंज, नई दिल्ली ने मुझे बताया कि उनके बाल बहुत गिर रहे थे। उन्होंने पृष्ठ ६ पर दिए गए नुस्खे के अनुसार एक भाग नींबू का रस और दो भाग नारियल के तेल में मिलाकर बालों की जड़ों में मालिश की। केवल तीन दिन प्रातः और सायं के प्रयोग से बालों का झड़ना बन्द हो गया।

“मेरे बाल झड़ रहे थे। आपके लिखे अनुसार (पृष्ठ ६) मैंने नारियल और नींबू का रस की मालिश की जिससे अब मेरे एक भी बाल नहीं गिरता। साथ ही मैंने कभी-कभी चाय के पानी से भी बाल धोएँ जिससे बाल अच्छे चमकीले हो गए। यह अनुभव श्री राजेश सिंह कन्दारी, ‘सी’ विंग, सातवाँ माला, ३९ कफ परेड, कुलाबा, मुम्बई ४०० ००५ ने अपने पत्र दिनांक ०४.०८.१९९३ द्वारा सूचित किया है।”

छोटे-चमकहीन और मेहन्दीनुमा रंग वाले बाल सुन्दर हो

१७ वर्षीय लड़की के केश छोटे, चमकहीन और मेहन्दीनुमा रंग के थे। शादी के बाद शिकाकाई तथा सूखे आँवलों के पानी (पृष्ठ ६) का लगातार गर्मियों में तीन महीनों के प्रयोग से (सप्ताह में एक-दो बार नहाने से पूर्व) उसके बाल पर्याप्त लम्बे, चमकदार रेशमी और कालिमायुक्त हो गए कि देखने वाले अचम्भित रह गए। बाल सूखाने के पश्चात् वह बालों में केवल शुद्ध नारियल का तेल (बिना सुगन्ध वाला) लगाती थी।

विशेष—(१) यदि इस प्रयोग के साथ नींबू या हरा आँवला का सेवन कम से कम दो सप्ताह किया जाए तो इच्छित फल शीघ्र प्राप्त किया जा सकता है। आँवला का मुरब्बा एक नग प्रातः ले सकते हैं। (पृष्ठ २)

(२) इस प्रयोग से लाभान्वित होने की सूचना कई अन्य महिलाओं ने भी दी है।

आँख की गुहेरी (पलक पर फुन्सी निकलना)

“मेरी छः वर्षीय पुत्री को आँख में गुहेरी का बार-बार निकलने की शिकायत थी। डॉक्टरों के परामर्श से दवाएँ तथा टॉनिकों आदि का प्रयोग निरर्थक सिद्ध हुआ। पृष्ठ ७ पर दी गई विधि से इमली के बीज (चियाँ) को घिसकर गुहेरी पर लगाया जिससे वह ठीक हो गई पर फिर निकल आई। फिर इमली का वही बीज घिसकर लगाया। आज तीन वर्ष हो गए हैं, अभी तक नहीं निकली।”

यह अनुभव अपने पत्र दिनांक २९.०४.८९ के जरिये कैयर मैसर्स भारत वाच रिपेयरिंग कं. रायपुर, देहरादून ने भेजा है।

चश्मा उतर गया

श्री प्रवीन खण्डेलवाल, १-सी-२ (एस.एफ.एस.) चौधरी नर्सिंग होम के सामने, तलवण्डी, कोटा से अपने २०.०६.१९८९ के पत्र में लिखते हैं—“पुस्तक के पृष्ठ ९-१३ में दिए गए नेत्र उपचार करने से मेरे छोटे भाई का चश्मा उतर गया। पुस्तक पास में होने से हम डॉक्टरों के पास जाना ही भूल गए।”

“मेरे एक लड़का है। पाँचवी कक्षा का विद्यार्थी है। आपका लिखा हुआ बादाम गिरी व सौंफ का नुस्खा आजमाया। उसकी आँखों की कमजोरी दूर हो गई तथा अब तो बगैर चश्मे से पढ़ता है। मुझे काफी फायदा मिला तथा अन्य जन-पहचान वालों को भी फायदा मिला।” यह अनुभव श्री गजेन्द्र कुमार गुजराती, नत्थूसर गेट के बाहर, काश नदी के पास, बीकानेर (राजस्थान) ने अपने २२.०९.१९९३ के पत्र द्वारा बताया है।

श्री कुंज बिहारी सैनी (उम्र ४८ वर्ष) गली नं. १०, तानाजी नगर, भजनगंज, अजमेर - ३०५ ००१ ने अपने पत्र दिनांक २६.१०.१९९३ में लिखा है—“स्वदेशी चिकित्सा सार” में लिखी दवाओं का परीक्षण किया जो ठीक रहा। मेरी खुद की नजर कमजोर हो गई थी। ‘नेत्रज्योतिवर्धक’ करीब १५ दिन नियम से सेवन किया, जैसा लिखा। बाकी १० दिन चाय के साथ प्रातः खाली पेट लिया। आँखों में आश्चर्यजनक सुधार हुआ, जो स्केल सही नहीं देख पाता था फिर से देखने योग्य नजर हो गई। (मैं टेक्नीकल फिटर हूँ, वर्नीयर स्केल कैलीबर रीडिंग का काम करता हूँ।)”

• दिमाग की कमजोरी

श्री जीवन प्रकाश जीवन, ११९/१९, अशोक नगर, नई दिल्ली - ११० ०१८ अपने दिनांक १३.०४.१९९४ के पत्र में लिखते हैं—“आपकी पुस्तक ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ वास्तव में अपनी उपमा आप है तथा आपके कथनानुसार भी वह बहुमूल्य हीरे माणक मोती ही हैं। मैंने आपका लिखा ‘नेत्रज्योतिवर्धक’ नुस्खा तैयार किया। उसने कमाल ही कर दिया। कुछ दिनों में अपना अदभुत रंग दिखा दिया। पहले से अधिक दिमाग की कमजोरी पर भी उत्तम प्रभाव पड़ा, जो कविता की पंक्तियों को पहले भूल चुका था वह स्वयं ही याद आने लगी। नयनों पर भी अच्छा प्रभाव ही अनुभव होता है यद्यपि पूरा कोर्स नहीं किया।”

मेरा कान का दर्द कहाँ गया !

“एक दिन हमारी माता जी के कानों में दर्द भी था और मन्द-मन्द सुनाई देने लगा। वह स्वयं दर्द को सहन न कर सकी। हम माता का दर्द सहन न कर सके और तुरन्त (पृष्ठ १३ के अनुसार) दो प्याज, छोटे-छोटे पीसकर उसे निचोड़कर पर्याप्त रस निकाल कर उसे धीमी आंच पर रखकर उसे गर्म किया। गर्म-गर्म प्याज के रस की छः बूँदें रूई की मदद से कानों में डाल दिया। जब तक छः बूँदें पूरी तरह कानों के अन्दर चली न जाये, हमने कानों को अच्छी तरह से हिलाया डुलाया ताकि प्याज का रस अपना कार्य अन्दर पहुँच कर पूरी तरह से सिद्ध कर सके। डॉ. मेहता जी, चाहे आप इसे प्याज के रस का चमत्कार कहिए या भगवान की महिमा, हमारे माता के सोने के तुरन्त बाद उनके मुख पर दर्द का चिह्न मिट गया और वह खुश होकर कहने लगी ‘मेरा दर्द कहाँ गया !’

अनुभव—यह अनुभव श्री के उज्ज्वल धारीवाल, ३३ थम्बू चेट्टी स्ट्रीट, मद्रास-६०० ००१ ने अपने पत्र दिनांक २९.१२.१९८८ के जरिये भेजा है।

कान दुखना

“मैंने कान के रोग, दांतों के रोग, कब्ज, मोटापा घटाना—इनका सफल इलाज किया। ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ पढ़कर मैंने इष्को तम्बाकू की बनी हुई पेस्ट छोड़ दी। हरड़ से कब्ज साफ हो गई। हर साल जुलाई या अगस्त महीने में मेरा कान दुखता है मगर इस साल सरसों का तेल और लहसुन से तथा प्याज के रस से लाभान्वित होकर आज तक मैं डॉक्टर के पास नहीं गया।

दाईं तरफ के दांत जो डॉक्टर ने निकालने को कहे वे हरड़ तथा मलमूत्र त्यागते समय दांतों को भींच के रखने के कारण अब बहुत ही आराम लग रहा है।”

नकसीर (१)

श्री गौतमचन्द (फर्म शाह गौतम चन्द जितेन्द्र कुमार, २१ देवली का बास, सोमनाथ मन्दिर के पास, पाली, मारवाड - ३०६ ४८१) ने अपने पत्र दिनांक २७.०७.१९९० में लिखा है—

“मेरे नाक से गर्मी के दिनों में नकसीर बहुत आती थी वह पृष्ठ १४ पर दिए गए मुल्तानी मिट्टी के प्रयोग से ठीक हो गई है।”

नकसीर (२)

श्री एम. सिंह, २५१-कृष्ण नगर, कथुआ १८४ १०१ (जे.एण्ड. के.) अपने पत्र ०१.०९.१९८७ में लिखते हैं—

“मेरे एक दोस्त की नकसीर ४-५ साल से चलती आ रही थी। बहुत इलाज करवाये जाने पर पूर्ण सफलता न मिली। लेकिन पिछली गर्मियों में हद ही हो गई। जब भी वह थोड़ी-सी गर्म-गर्म चीज खा लेता तो नकसीर चलने लगती। वह कमजोर भी होता जा रहा था। सभी परेशान। दो-तीन बार जम्मू अस्पताल भी लेकर गये। वहाँ नकसीर ठीक हो गई। लेकिन कुछ दिनों बाद फिर चलने लगी। हर कोई अपना-अपना इलाज बताए लेकिन कुछ लाभ नहीं हुआ। मेरी ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ कोई रिश्तेदार ले गया। इसलिए पूर्ण इलाज जानता नहीं था। पर थोड़ा बहुत याद था कि मुल्तानी मिट्टी को पानी में भिगोकर रखना और सुबह निथरा हुआ पानी पी लेना। बस इसी के मुताबिक मैंने उसका इलाज शुरू कर दिया। थोड़ी बहुत प्राकृतिक चिकित्सा भी जानता था। उसके पेट पर गीली पट्टियाँ बाँधता ताकि अन्दर जमा हुआ मल भी निकल आए और कभी-कभी माथे पर भी गीली पट्टी बाँध देता ताकि मस्तिष्क की गर्मी दूर हो। मुल्तानी मिट्टी के पानी के पीने से पहले तीन दिन कुछ खास लाभ नजर न आया लेकिन पाँचवे दिन जादुई असर हुआ। एक-दो बून्द ही चली। उसके बाद बिल्कुल बन्द। उसके बाद भी एक सप्ताह तक मैं उसे मुल्तानी मिट्टी का पानी का सेवन करवाता रहा तथा साथ में प्राकृतिक भोजन। अब तकरीबन साल होने को आया है, वह बिल्कुल ठीक है। नाक भी बिल्कुल साफ है। बाद में मैंने उसे एक-दो आसन प्राणायाम भी बता दिए थे, वह अब पूर्ण स्वस्थ है तथा और भी बीमारियों से मुक्त है।”

आगे वे लिखते हैं—“हम सब का एलोपैथिक दवाइयों के प्रति विश्वास उठता जा रहा है तथा हम सब भी इस ‘स्वदेशी चिकित्सा यज्ञ’ में शामिल हो गए हैं।”

मसूड़ों में बहुत टीस

“मेरी मम्मी को मसूड़ों में बहुत टीस होती थी। पृष्ठ १४ पर ‘दांतों की बीमारी का इलाज—‘सैंधा नमक और सरसों का तेल’ रात को विधिवत रगड़ना लगातार एक हफ्ता करने से उन्हें शत प्रतिशत लाभ हुआ। अब उन्हें बिल्कुल टीस नहीं रहती है।

अनुभव—श्री सुभाष जैन, मै. बाबूलाल मोहन लाल जैन, सालीवाड़ा नाका, मु.पो. महाड़ रायगढ़-४०२ ३०१ ने अपने २८.०८.१९८९ के पत्र द्वारा ये अनुभव भेजे हैं।
दांतों की बीमारियों में सरसों का तेल तथा सैंधा नमक

“श्री राजेन्द्र ठाकुर के दांतों में पायरिया की शिकायत पिछले लगभग पन्द्रह साल से थी। मसूड़े फूल जाते थे। दांत हिलने लग गए थे, विशेषकर आगे के दांत। थोड़ी सी ठेस या आघात से दांतों से खून निकल जाया करता था। कई बार तो बिना किसी ठेस के मुँह खून से भर जाता था। कभी अपने आप और कभी दातुन करते समय खून निकलता था। मुँह से सदैव बदबू आती थी। दर्द नहीं था। दांतों पर भूरी पपड़ी भी जम गई थी। बेहद परेशान था। बहुत इलाज करवाया। दो बार पपड़ी की सफाई भी करवाई। फिर भी खून निकलना बन्द न हुआ। एक बार सरकारी अस्पताल से और एक बार राष्ट्रपति के मानद दन्त चिकित्सक से भी इलाज करवाया। विटामिन ‘ई’ के टीक लगवाए। एक बार डेढ़ सौ रुपये देकर भी जब आराम न आया तब निराश होकर श्री ठाकुर मेरे पास आए। मैंने ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ पृष्ठ १४ पर बताए अनुसार, बारीकतम पिसा हुआ सैंधा नमक और सरसों का तेल मिलाकर दांतो-मसूड़ों पर रोजाना एक बार मलने की सलाह दी। मेरी शर्त थी नमक बिल्कुल मैदे की तरह बारीक होना चाहिए, अन्यथा केवल सरसों के तेल की विधिवत मसूड़ों और दांतों पर मालिश के पश्चात् गुनगुने पानी में पिसा हुआ सैंधा नमक मिलाकर कुल्ले करें। बारीक सैंधा नमक का प्रबन्ध न होने के कारण श्री ठाकुर ने कुछ दिन केवल सरसों के तेल की ही मालिश मसूड़ों-दांतों पर करनी शुरू की, जिससे उन्हें आश्चर्यजनक लाभ प्रतीत हुआ। बाद में विधिवत प्रयोग से डेढ़ महीने में उपरोक्त दंत-रोगों से छुटकारा मिल गया।”

अनुभव—श्री राजेन्द्र ठाकुर, सी-६, १४४ यमुना विहार, दिल्ली-११० ०५३

विशेष—(१) दांतों की बीमारियाँ में सरसों का तेल तथा सैंधा नमक का प्रयोग बार-बार सफल हुआ है।

(२) कई मरीजों ने बताया कि उनका दांत-दर्द भी सरसों के तेल और सैंधा नमक के कुछ ही दिन के प्रयोग से मिट गया और दूसरी दांतों की शिकायतें भी जाती रही।

(३) मेरे अपने दांत एक बार नींबू के अत्यधिक प्रयोग से ऐसे बिगड़ गए कि मैं खट्टी चीजें, यहाँ तक कि टमाटर तक नहीं खा सकता था। उपरोक्त प्रयोग से कुछ दिन बाद से पुनः खट्टी वस्तुएँ खाना सम्भव हो गया। यहीं नहीं, पिछले पन्द्रह सालों से पुस्तक में दी गई विधि से सरसों तेल व सैंधा नमक का प्रयोग स्वयं कर रहा हूँ और परिणामस्वरूप कभी भी डेन्टिस्ट के पास जाने की आवश्यकता ही नहीं पड़ी।

(४) मेरे एक मित्र श्री वी.के. माथुर के परिचित एक सज्जन अमरीका में रहते हुए भी कई वर्षों से सदैव सरसों तेल व नमक से अंगुली से दांत साफ करते हैं, पेस्ट इस्तेमाल नहीं करते और लगभग अस्सी साल के होने पर भी उनके बत्तीस के बत्तीस दांत सही व सुरक्षित है। उनका सारा परिवार भी यही कर रहा है।

(५) दंत-रोगों में इस प्रयोग के अनेकों प्रमाण देखने में आए हैं, जिनके आधार पर मैं यह कह सकता हूँ कि यदि कोई व्यक्ति बचपन से रोजाना एक बार (अथवा दो-तीन दिन में एक बार भी) यह प्रयोग नियमित रूप से करें तो उसे आजीवन किसी दांतों के डॉक्टर के पास जाना ही नहीं पड़ेगा।

एक और अनुभव - लगातार मेरे दांत सुदृढ़ हुए हैं

“एक नुस्खा मेरे जीवन में कसौटी पर सही उतरा है जिसका मैं नियमित सेवन करता हूँ। (पृष्ठ १४ अध्याय १, क्रम संख्या १५ पर दांतों की बीमारियों में रामबाण औषधि) सैंधा नमक व सरसों के तेल का जो दांतों का मंजन बताया है, उसको मैं नियमित सुबह करता हूँ। दूसरा कोई भी दंत-मंजन काम में नहीं लेता हूँ। यह नुस्खा सेवन करने से पहले मेरे दांत प्रायः दुखते थे और एक दाढ़ मैं निकलवा भी चुका था। डॉक्टर ने बताया कि आपके दांतों में दस प्रतिशत पायरिया की बीमारी है। इस मंजन के सेवन करने के बाद से लगातार मेरे दांत सुदृढ़ हुए हैं तथा कभी भी दांत में दर्द की शिकायत नहीं हुई है।”

अनुभव—श्री हनुमान राम गोदारा, केयर—चेतराम श्री किसन, अनाज व्यापारी, पो. अरजनसर-३३४ ६०४, वाया महाजन, जिला—बीकानेर (राजस्थान)

विशेष—दांतों के लिए नमक सदैव हितकारी माना गया है। इस सम्बन्ध में कवि ‘घाघ’ का कहना है—

आंते तीता, दांते नौन, पेट भरन को तीनों कोन।

आँखें पानी, काने तैल, कहें ‘घाघ’ वैदर्ई गेल॥

यदि नमक के साथ सरसों का तेल मिला लिया जाये और फिर नमक-सरसों के तेल से रोजाना सावधानीपूर्वक दांत माँजते रहने से वह मैल भी साफ हो जाता है जो दांतों पर एक तरह का पीला-पीला जम जाता है और दंत चिकित्सक द्वारा खुरचवाये बिना साफ नहीं होता और जो बार-बार साफ कराने के बाद फिर चढ़ जाता है।

मेरे दांत अब दर्द नहीं करते हैं

श्री राधेश्याम वैष्णव, गायत्री वस्त्र भण्डार, रायपुर, जिला भीलवाड़ा (राजस्थान) ने अपने पत्र दिनांक २१.०१.१९९२ द्वारा निम्नलिखित अनुभव भेजे हैं—

(१) ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ पुस्तक में दांतों की दवा मेरे बहुत काम में आई। पाँच वर्षों से मेरे दांतों में बहुत दर्द होता था, लेकिन आपके बताये अनुसार सैंधा

नमक मैदे की तरह बारीक पीसकर कपड़छान कर लिया। उसके बाद दो ग्राम नमक हथेली पर रख करके उसका चार गुना सरसों का तेल डाल करके उस नमकीन तेल को दांतों पर धीरे-धीरे मालिश की जिससे मेरे दांत अब दर्द नहीं करते हैं तथा दांतों के दर्द से मेरी दाढ़ी में सूजन आ जाती है वो भी अब नहीं है। इस इलाज के लिए मैं आपका आभारी हूँ तथा (२) चेहरे की ताजगी (पृष्ठ २२) के लिए आपके कहे अनुसार हमने अपने खेत में जाकर ओस से भीगे हुए रूमाल की धीरे-धीरे चेहरे पर मालिश करने से मेरे चेहरे में बहुत ताजगी आई तथा बहुत लाभ हुआ। इस सलाह के लिए मैं आपका बहुत-बहुत आभारी हूँ।”

दांत की तकलीफें

एक और अनुभव—कु. आभा मल्होत्रा, इन्दौर का इस सम्बन्ध में अनुभूत प्रयोग इस प्रकार है—

सरसों के तेल की कुछ बूंदों में एक चुटकी सैंधा नमक (बारीकतम) के साथ यदि एक चुटकी पिसी हुई हल्दी (बारीकतम) मिला ली जाए और गाढ़ा लेप (पेस्ट) बनाकर दांतों व मसूड़ों पर लगाकर अंगुली से मसूड़ों की मालिश रोजाना सुबह-शाम की जाए तो दांतों की कई तकलीफें जैसे दांत व मसूड़े दर्द करते हों, खून आता हो, एक्स्पोजर हो जाने से दांतों में ठण्डा पानी लगता हो, आदि में ३-४ दिनों में ही आराम होने लगेगा। आभाजी के अनुसार इसे लगातार १५-२० दिन करना चाहिए और फिर २-३ दिन में एक बार।

एक महिला ने मुझे बताया था कि सरसों के तेल और पिसी हुई हल्दी मिलाकर दांत मलने से उनकी पायरिया जैसी दांतों की तकलीफ छः मास में मिट गई।

मेरी सम्मति में भी जहाँ सैंधानमक तथा सरसों का तेल से लाभ न हो वहाँ सैंधा नमक के स्थान पर हल्दी का प्रयोग लाभप्रद सिद्ध हो सकता है। पायरिया तथा दांत के कीड़ों में नीम के पत्तों के काढ़े से कुल्ले करने से लाभ होता है। दन्तमंजन के बाद नीम की नयी कौपले चार-पाँच चबाने से दांतों के कीटाणु नष्ट होते हैं और मसूड़ों का दर्द शान्त हो जाता है। नीम की दातुन करना सर्वश्रेष्ठ है। सुबह नीम की दातुन करना और रात सरसों का तेल तथा नमक का मंजन कर सोने से जिन्दगी भर दन्त रोग नहीं हो सकता।

दांतों की मजबूती के लिए

दांतों के लिए मल-मूत्र त्यागते वक्त दांत भींचकर रखने की विधि (पृष्ठ १०८) मैं दो-तीन साल से अपना रहा हूँ—बड़ी लाभकारक सिद्ध हुई है, जिसके लिए हार्दिक धन्यवाद।

अनुभव—श्री उम्मेद सिंह, एडवोकेट, उम्मेद भवन, बाली-३०६ ७०१ (पत्र दिनांक १८.०७.१९८९)

दांत-दाढ़ का हिलना व पायरिया आदि

श्री जगदीश चन्द्र गुप्ता (७० वर्षीय), गुप्ता भवन, गणेश पुरा, मुरैना (मध्य-प्रदेश)-४७६ ००१ अपने पत्र दिनांक ०८.०३.१९९५ द्वारा सूचित करते हैं—“मुझे स्वास्थ्य सम्बन्धी ये शिकायतें थी—भोजन में अरुचि, मन्दाग्नि, बवासीर (मस्से), गैस, मुँह में अक्सर छाले हो जाना, दांत दाढ़ हिलना, डॉक्टर की राय में पायरिया की शुरुआत, मुँह का स्वाद फीका, लिबलिबा कुछ अजब सा, साँस में बदबू (जिससे बात करता हूँ उसकी शिकायत कि दुर्गन्ध आती है)। आपकी पुस्तक ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ के अध्ययन के बाद निम्न उपचार लिया—(१) भोजन व नाश्ते के बाद मुखशुद्धि के बाद एक-दो लौंग मुँह में डाले रहना और उसको ५-७ मिनट बाद दाढ़ से रौंदकर हिलती हुई दाढ़ के नीचे दबाये रखकर उसका रस मसूड़ों पर लगे रहने देना जिससे झनझनाहट के कारण दाढ़ जम गई। (२) दाहिने-बायें स्वर का ध्यान रखना। शौच निवृत्ति समय दांतों को भीच कर रखना आदि। मुझे उपर्युक्त सभी तकलीफों में ८० प्रतिशत लाभ प्रतीत हो रहा है। (३) इसके अलावा भोजनोपरान्त छाछ (२५० ग्राम) भुना जीरा, सैंधा नमक डालकर दोनों समय लेने से भोजन में रुचि व पाचन में विशेष लाभ हो रहा है। इसके साथ ही अपने परिवार में, बच्चों, महिलाओं आदि की अनेक रोजमर्रा की तकलीफों में चमत्कारिक लाभ रोजाना होता है। पुस्तक का धर्मग्रन्थ की भाँति सामूहिक रूप में नित्य पाठ होता है।” अपने पिछले ०६.०१.१९९५ तथा २१.११.१९९४ के पत्रों में उन्होंने लिखा है—“सर्वप्रथम हार्दिक बधाइयाँ। एक-एक नुस्खा समय-समय पर जितना सहायक एवं जीवनरक्षक सिद्ध हुआ है और लेखक व प्रकाशक के प्रति आशीर्वाद एवं शुभकामनाएँ की भावना उत्पन्न होती है, उसे शब्दों में प्रकट करना असम्भव है। मानसिक तनाव, क्रोध की तीव्रता, अनिद्रा, स्वास्थ्य में गिरावट आदि से ग्रस्त मैं श्वासन एवं स्वर बदलना आदि का पालन करके नवजीवन का अनुभव कर रहा हूँ।”

मोतियाबिन्द (शुरुआती) आदि पर एक अनुभूत प्रयोग—साथ ही एक अनुभूत प्रयोग सुझाव के रूप में भेज रहा हूँ। “मोतियाबिन्द (शुरुआती), धुंधलापन, आँखों में खुजली, निरन्तर पानी टपकना, नजर की कमजोरी आदि नेत्र विकारों में प्रातः (बिना मुख धोएँ) बासी थूक उंगली से लेकर आँखों में (सुरमा की तरह) अंजन की तरह लगाने से आशातीत लाभ होता है। इस प्रयोग के बारे में मुझे सफर के दौरान जैन समाज के आचार्य कल्प श्री विमल सागर जी (जिनका अभी कुछ दिन पूर्व शिखर जी में समाधि-मरण हो चुका है) ने आशीर्वाद सहित यह मार्ग-दर्शन दिया था। इस प्रयोग से मुझे व अनेक लोगों को चमत्कारिक प्रभाव हुआ। लाभ तो ७-८ दिन में

ही प्रतीत होने लगा था परन्तु ५-६ माह में दूर व पास की देखने की शक्ति ठीक हो गई है। चश्मे छूट गए हैं। मैंने जिन जिनको बताया है ठीक होकर दुआएँ देते हैं।”

मुँह के छाले भी किसी भी दवा से ठीक न हो रहे थे

(१) श्री डी.एस. राना, दिल्ली ने बताया कि उनकी पत्नी के मुँह के भयंकर व पुराने छाले जो किसी भी दवा से ठीक न हो रहे थे, छोटी हरड़ का बारीक चूर्ण (पृष्ठ १७) जीभ और छालों पर लगाने और छोटी हरड़ चूसने से चमत्कारी रूप से ठीक हो गए।

(२) मेरे मुँह में हरदम छालें होते रहते हैं, जिसके लिए मैंने उपरोक्त हरड़ का उपाय किया। उससे मुझे ठीक लगा है।

अनुभव—श्री प्रकाश चन्द, बाबूजी रोड, सुलुरपेट-५२४ १२१.

मुँहासे

श्री अरविन्द रूणवाल, रियाँ बड़ी (गढ़) जिला नागौर (राजस्थान) ३४१ ५१३ ने अपने ३१.०३.१९९५ के पत्र द्वारा सूचित किया है कि उन्होंने अपने चेहरे की कीलें मिटाई जो कि पहले लाख प्रयासों के बाद भी सही नहीं हुई। वे लिखते हैं—“मैंने २०-२० ग्राम गुलाबजल व ग्लिसरीन तथा २० ग्राम नींबू का रस मिला लिया तथा प्रतिदिन सुबह-शाम इसे लगाया तो १५-२० दिनों में ही मेरा चेहरा एकदम साफ हो गया था। इसके लिए आपको बधाई।”

पीक वाले मुँहासे

“मेरे एक रोगी मधु सुदन गौड़ (२० वर्षीय) को एक वर्ष से पीक वाले मुँहासे थे जो कि पीठ और छाती तक फैल गये थे और अनेक प्रकार की चिकित्सा कराने पर भी ठीक नहीं हुए। आपके द्वारा बताए गए कुटकी और चिरायता के जल (पृष्ठ ६५ क्रमांक ८१ विकल्प) के सेवन से एक महीने के उपरान्त पूर्णतः ठीक हो गए। इसके लिए आपका हृदय से आभारी हूँ।”

अनुभव—डॉ. के.जी. गुप्ता, १/७४६३ शिवाजी पार्क विस्तार, शाहदरा दिल्ली-३२।

मुँहासों के दाग

“पृष्ठ १८ पर मुँहासों के दाग-धब्बे दूर करने के लिए जायफल व कच्चे गोदुग्ध का जो नुस्खा दिया हुआ है, वह बहुत ही लाभदायक है। मेरे छोटे भाई के चेहरे पर ऐसे बहुत से दाग थे जो कि मुँहासों को फोड़ने से हुए थे, परन्तु इस उपाय से दाग अब काफी हद तक खत्म हो गए हैं। अभी यह उपाय करते हुए केवल दो दिन हुए हैं। यह करते वक्त जैसा आपकी पुस्तक में लिखा है, बिल्कुल वही विधि अपनायी है।”

अनुभव—यह अनुभव किरोड़ीमल कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली की सुश्री नीलम सिंह ने अपने ०४.०७.१९९४ के पत्र द्वारा भेजा है।

चेहरे पर काले दाग और दाने साफ हो गए

“मुझे जुलाई १९८९ में माता (चिकन पॉक्स) निकली। इससे पहले मेरे चेहरे पर कोई निशान नहीं था। यहाँ तक कि मेरे मुँह पर कभी कोई मुँहासा तक नहीं निकला था। मैं कभी कोई क्रीम का प्रयोग या घरेलू उपचार भी नहीं करती थी। मतलब मेरा चेहरा कुदरती साफ था परन्तु ‘माता’ निकलने के बाद जब मैं बिस्तर से एक महीने के बाद उठी तब मेरे चेहरे, हाथ, पेट पर काफी निशान पड़ गए जो काले थे और सभी मेरा चेहरा देखते ही टोकते थे। मैं परेशान हो गई क्योंकि उस समय मिरंडा कॉलेज में द्वितीय वर्ष की छात्रा थी। मैंने होम्योपैथिक, अंग्रेजी सभी इलाज कराएँ पर कोई फायदा नहीं हुआ। उसके बाद मेरे चेहरे पर निशान तो पड़ ही गए थे, साथ ही ६-७ दिन के बाद नया दाना चेहरे पर हो जाता था और मैं परेशानी में उसे छीलकर फोड़ देती थी जिससे चेहरे पर और भी गन्दे निशान पड़ गए। सब तरह की क्रीम का प्रयोग किया पर कोई फायदा नहीं हुआ। मैंने आपकी पुस्तक ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ व ‘सूरज किरण चिकित्सा’ पढ़ी और एक आशा की किरण जगमगाई। चलो, यह इलाज भी कर लिया जाए। आप यकीन नहीं करेंगे कि मैं इलाज करके थक चुकी थी। मुझे यकीन नहीं था फिर भी मैंने बेमन से ही इलाज प्रारम्भ किया परन्तु महीने बाद ही जब असर दिखने लगा तथा मम्मी, दीदी ने बताया कि अब चेहरे पर दाने नहीं निकलते हैं तो मैंने दिल लगाकर आपकी पुस्तकें ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ के पृष्ठ १६ पर क्रमांक १८ के अन्तर्गत ‘चेहरे और मुखमण्डल का सौन्दर्य’ पढ़ा।

मैंने नींबू का रस और गुलाबजल बराबर मात्रा में मिलाकर रात को सोते समय चेहरा धोकर घोल (लोशन) लगाती थी। मुझे ग्लिसरीन कभी-कभी ही मिल पाती थी, परन्तु मैं नींबू का रस व गुलाबजल रात में रोज लगाती थी। छुट्टी के दिन सुबह और दोपहर को भी नहाते समय भी पानी में दो नींबू का रस मिलाकर नहाती थी। मैंने करीब ४-५ महीने इलाज किया होगा कि आज आप देखकर हैरान होंगे कि मेरे सारे दाग साफ हो गए हैं। इसके लिए मैं आपकी शुक्रगुजार हूँ। अगर आपकी पुस्तक मुझे नहीं मिली होती तो शायद आज मैं हीनभावना से ग्रस्त हो गई होती और आज कम्प्यूटर कोर्स कर रही हूँ, वह आपकी पुस्तक का ही चमत्कार है और आज मैं कोई क्रीम का इस्तेमाल नहीं करती। मैं अपने चेहरे के निशानों को मुक्ति पा चुकी हूँ।”

अनुभव—कु. पूजा शर्मा, अशोक विहार-I, दिल्ली-११००५३

जुकाम पर 'सुहागे का फूला'

“मैं स्टेट बैंक ऑफ बीकानेर एवं जयपुर, राजसमन्द (राजस्थान) शाखा में गत पाँच वर्षों से शाखा प्रबन्धक के पद पर कार्यरत हूँ। बैंक के ऊपर ही मेरे निवास के पड़ौसी मुन्सिफ मजिस्ट्रेट श्री गोवर्धन लाल जी मीणा जो हमारे अच्छे मित्र हैं, (वर्तमान में अतिरिक्त मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट, मेह रोड (अलवर) में कार्यरत हैं), उन्हें एलर्जी से जुकाम होता रहता था एवं छीकें आती रहती थी। डेढ़ वर्ष के लगभग पूर्व जब वह राजसमन्द थे, एक दिन इतनी छीकें आई कि परेशान हो गए। कई डॉक्टरों को बताया एवं मुख्य चिकित्सा अधिकारी ने बाद में बताया कि इनकी जाँच एवं उपचार हेतु अब मेडिकल बोर्ड बिठाएंगे। कई दवाओं का कोई असर नहीं हो रहा था। वे घर पर आए। उन्होंने उक्त बात मुझे भी कही। तब मैंने उन्हें 'सुहागे का फूला' वाला नुस्खा लेने हेतु कहा जो मैंने पूर्व में आजमाया था। रिजल्ट १०० प्रतिशत सही था। उन्होंने मुझ पर विश्वास कर तीन टाइम एक दिन में निर्धारित मात्रानुसार पुड़िया ली। उनकी छीके बन्द हो गई एवं वे काफी रिलीफ महसूस करने लगे। मुख्य चिकित्सा अधिकारी द्वारा उन्हें मेडिकल बोर्ड में जाँच हेतु बार-बार आग्रह करने पर उन्होंने यह कहा कि वे उक्त नुस्खे से सही महसूस कर रहे हैं एवं कई महीनों से उन्हें पुनः जुकाम की शिकायत नहीं हुई। बाद में स्थानान्तरण से वे चले गए।”

अनुभव—यह अनुभव श्री ए.एल. डागी, ६२, गोकुलनगर, बोहरा गणेशनी, उदयपुर (राजस्थान) ने अपने पत्र दिनांक २०.०४.१९९४ में भेजा है।

अनुभव—चौमू से श्री छोटीलाल जी अपने पत्र दिनांक ०९.०८.१९९३ के द्वारा बतलाते हैं—“डॉ. साहब, हमने एक रोज 'राजस्थान पत्रिका' के रंगीन पृष्ठ में आपकी स्वदेशी दवा पढ़ी उसमें नजला-जुकाम की दवा लिखी थी। हमें दो साल से छीके आती थी जिसकी अंग्रेजी व देशी दवा हजार, पन्द्रह सौ रुपये की ली, परन्तु कुछ फायदा नहीं मिला और डॉ. साहब बोले कि नाक की नस का आपरेशन होगा परन्तु आपकी कृपा से आपकी लिखी दवा (पृष्ठ २१) सुहागा लेने से दो ही दिन में ठीक हो गई है।”

'तुलसी की चाय' (पृष्ठ २१) से नजला, जुकाम, बुखार में शत-प्रतिशत लाभ

“पृष्ठ २१ पर दी हुई 'तुलसी की चाय' (नजला, जुकाम, बुखार आदि के लिए) से तो शत-प्रतिशत लाभ होता है और १०२° तक का बुखार भी बिना किसी एलोपैथिक दवाई के सही हो जाता है। दो बार विधि अनुसार 'तुलसी की चाय' पीने से ही आशातीत लाभ होने लगता है। यदि इन उपचारों को पुस्तक में दी गई विधि या नियमपूर्वक न करें तो ज्यादा और शीघ्र लाभ नहीं होता, जैसे—तुलसी की चाय

विधिपूर्वक बनाकर पीने के बाद सिर से पाँव तक ओढ़कर कम से कम दस मिनट लेटे रहने से बहुत ही जल्दी लाभ होता है।" यह अनुभव श्री किरोड़ी मल कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय की सुश्री नीलम सिंह का है।

१० वर्षीय बच्चे को एलर्जिक सर्दी के साथ दमा, खाँसी

"पुस्तक के पृष्ठ २६ पर अंकित 'बच्चों का दमा' वाला नुस्खा (तुलसी की पत्तियाँ + शहद) मैंने अपने १० वर्षीय पौत्र को एक माह तक दिया है जिससे उसे पुरानी एलर्जिक सर्दी के साथ दमा और खाँसी में आशातीत लाभ हुआ है। इसके लिए मैं आपका आभारी हूँ।"

अनुभव—श्री मोतीलाल न्याती, जूना बाजार, छोटी सादड़ी (चित्तौड़गढ़) ३१२ ६०४ (राजस्थान)

खाँसी

"काली मिर्च और मिश्री बराबर वजन को कूटकर शुद्ध घी मिला कर, छोटी गोलियाँ बना चूसने को दी तो जिसे भी दिया ७-८ दिन में आराम हुआ।"

अनुभव—श्रीमती मोहिनी जी भग्यानी, प्लाट नं. २९०, साँई आधार, टकली फीडर, नेलसन चौक, नागपुर-४४० ०१३

कफ सूखने पर अलसी का कमाल

श्री वी.के. शर्मा, केयर बैंक ऑफ बड़ौदा सराफा बाजार, जोधपुर, अपने पत्र दिनांक १६.०८.१९९० में लिखते हैं—

"मेरा पुत्र जो कि अब दो वर्ष का है जब पैदा हुआ था तो उसे दूसरे दिन ही सर्दी लग गयी व कफ उसके सीने में भारी मात्रा में जम गया। इस पर डॉक्टर ने उसे Highest dose Cephaxilin की test के उपरान्त दी। इससे हालांकि मेरे पुत्र की खाँसी, जुकाम, कफ दूर हो गया। पर इससे उसके शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कम हो गई। आगे चलकर हर १५-२० दिन के बाद थोड़ा सर्द-गर्म होने पर या गर्मी में पंखे के नीचे सोने पर या थोड़ा सा भीगने पर गीले कपड़े होने पर उसे कफ, जुकाम, नाक से पानी बहने की शिकायत हो जाया करती थी जिसे उसका शरीर ढीला पड़ जाता और बुखार आदि भी आ जाता, जिससे वह सुस्त पड़कर बिस्तर में पड़ जाता था। फलस्वरूप मुझे फिर उसे Ampicillin, Rosicillin या Cephaxilin की Pediatric high dose देनी पड़ती। अन्यथा सल्फा आदि ड्रग उस पर कोई असर ही नहीं करती थी। कारण यह था कि इन बड़ी गर्म दवाओं से कफ तो सूख जाता पर फिर वह कुछ दिन पश्चात् थोड़ी सी हवा लगने पर अपनी उग्रावस्था में आ जाता।

उन्हीं दिनों मेरे हाथों में आपकी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' लगी जिसमें कि बच्चे की छाती में कफ सूखने की दवा का वर्णन पृष्ठ २४ पर था जो कि 'अलसी को उबालकर मिश्री मिलाकर हर घण्टे बाद देना' था। वह मैंने अपने २½ वर्षीय पुत्र को दो दिन तक दिया, जिससे उसके मल के साथ चिकना कफ भी निकला और आज उसका चमत्कार यह देखता हूँ कि उसे खाँसी जुकाम में Padiatric Septron की एक छोटी गोली भी असर कर पाती है या केवल एक चम्मच Glycodin भी बहुत होती है सो आपको मेरी ओर से बधाई।"

पाँच वर्ष पुराना दमा

श्री गंगाप्रसाद अग्रवाल, नंगली जनरल स्टोर, अमृतसर छावनी ने अपने पत्र दिनांक २२.०२.१९९४ के द्वारा सूचित किया है।

"मैं काफी समय से रेशे और करीबन ५ साल से दमे का मरीज बन चुका हूँ। इस दौरान जब कभी अटैक होता था तो मुझे एलोपैथी की पूरी मदद लेने से भी आराम नहीं आता था, परन्तु अब की बार आपकी किताब 'स्वदेशी चिकित्सा सार' से प्रभावित होकर मैंने पहले-पहले 'फूला सोहागा और मुलहठी' (पृष्ठ २५ क्रमांक २९ ग) ली। छाती पर रेशा निकालने वास्ते अलसी कुचल करके काढ़ा बनाकर (पृष्ठ २४ क्रमांक २९ ग) घण्टे-घण्टे के अन्तर से खुराक ली। काफी सफाई हो गई। दो दिन बाद मैंने आपकी सलाह के मुताबिक 'आवँला पाउडर + मुलहठी पाउडर' (पृष्ठ २४ क्रमांक २९ ख) एक चम्मच की मात्रा से प्रातः पानी से और एक चम्मच रात को पानी से लिया। इस खुराक ने जादू का सा असर किया और काफी, उम्मीद से अधिक ठीक हो गया। मेरी सब दुःखी मरीजों से प्रार्थना है कि तकलीफ की हालत में आवँला व मुलहठी का चूर्ण मिलाकर एक चम्मच की मात्रा से दिन में दो बार सुबह-शाम लें। साथ ही छाती पर सुबह-शाम महानारायण तेल की मालिश, कच्ची सब्जियों से परहेज, गर्म वस्तुओं का प्रयोग, बाँई करवट लेटने तथा विटामिन 'सी' के ग्रहण की सलाह भी देता हूँ।"

हृदय की तेज धड़कन

श्री योगेन्द्र पांडे, सुपरिटेण्डेन्ट, बी/आर ग्रेड II, जी.इ. (एम.इ.एस.) कॉलेज ऑफ मिलिटरी इन्जीनियरिंग, पूना अपने पत्र में लिखते हैं—

"... मैं अपने दिल से जीने की तमन्ना खो चुका था लेकिन यह पुस्तक जब से मेरे पास आई है तब से मुझे ऐसा लग रहा है कि मुझे अमृत मिल गया है। इसके लिए मैं तो क्या मेरा पूरा परिवार आपका आजीवन आभारी रहेगा।"

आगे लिखते हैं—"कि १९८० से अचानक मेरी छाती में बायीं तरफ मीठा-मीठा दर्द शुरू हो गया। पाचन शक्ति कमजोर हो गई। भूख नहीं लगती थी। मन हमेशा टूटा-टूटा रहने लगा। सेहत प्रतिदिन गिरती गई। कमजोरी यहाँ तक हो गई कि

चलने पर, खड़ा होने पर चक्कर आने लगा। दिल में घबड़ाहट, कम्पन, हाथ-पाव काँपना, नींद न आना, धड़कन की गति इतनी ज्यादा है कि दूर खड़ा व्यक्ति भी मेरी छाती में बायीं तरफ की गति को आसानी से देख सकता है। धड़कन काफी तेज होती है यानि इससे सम्बन्धित तमाम बीमारियाँ उत्पन्न हो गईं।

मैं जहाँ भी दवा कराने जाऊँ, वहाँ पर एक्स-रे, ई.सी.जी. इन्जेक्शन, गोली, बोतल आदि दवा कराकर मैं तंग आ गया। यहाँ तक कि पूना में रूबी हाल में दवा करायी लेकिन वहाँ से निराश होना पड़ा। फिर मैं आगरा आया। यहाँ पर भी काफी दवा करायी लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ।

हर तरफ से निराश होने के बाद मुझे 'स्वदेशी चिकित्सा सार' मिली। पुस्तक को पढ़ने के बाद मैंने उसमें से एक योग (पृष्ठ ३०) अपनाया। सूखा आँवला, मिश्री का चूर्ण बनाकर मैंने एक-एक चम्मच सुबह-दोपहर-शाम लेना शुरू कर दिया। सुबह उठते ही उषा:पान ताम्बे का लोटा में पीता हूँ इससे मुझे दिल की घबराहट सम्बन्धी तमाम बीमारियों से छुटकारा मिल गया है और मेरी सेहत प्रतिदिन अच्छी होती जा रही है। कभी-कभी खान-पान में गड़बड़ी होने पर घबड़ाहट बढ़ जाती है। उसी समय आँवले का चूर्ण लेने पर आराम मिल जाता है। अभी मेरे पास घबड़ाहट सम्बन्धी कोई बीमारी नहीं है और मैं हर तरह से स्वस्थ हूँ।

जब से यह पुस्तक मेरे पास आई है मेरे परिवार में कोई अंग्रेजी दवा खरीदकर नहीं आई।

विशेष—(१) उपरोक्त सूखे आँवले और मिश्री समभाग लेकर बनाया गया चूर्ण प्रतिदिन तीन ग्राम, पानी के साथ सेवन करना कई प्रकार के हृदय रोगों से मुक्ति के लिए वास्तव में एक श्रेष्ठ उपचार है।

(२) आँवला खाने में रक्त में कोलेस्ट्रॉल (खून की चरबी) की मात्रा में आशातीत कमी आती है और दिल के दौर से बचा जा सकता है। कई हृदय रोगियों के एक परीक्षण में प्रत्येक हृदय-रोगी को पचास ग्राम ताजे हरे आँवले नित्य खिलाये गये और एक महीने के बाद उनकी जाँच करने पर कोलेस्ट्रॉल स्तर में ३१ प्रतिशत की कमी पाई गई।

(३) उपरोक्त आँवला-मिश्री के प्रयोग से इच्छित लाभ न मिलने की दशा में मैथी के बीजों का काढ़ा लेना उत्तम रहता है। छः ग्राम (दो चम्मच) मैथीदाना का दो कप पानी में पकाकर काढ़ा बना लें। उबलकर जब पानी आधा रह जाये तब ठण्डा होने दें। गुनगुना रहने पर उसमें दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य प्रातः और रात्रि में सोते समय आवश्यकतानुसार पाँच-सात दिन लेने से पुराने हृदय-रोग नष्ट होते हैं तथा सीने की हर समय रहने वाली जलन, दाहकता, शूल आदि से भी छुटकारा मिल जाता है।

मेरे ४८ वर्षीय पिताजी को उच्च रक्तचाप की शिकायत न रही

आँवला और मिश्री (पृष्ठ ३०) के सेवन से आशातीत लाभ हुआ और तबसे उन्हें ब्लड प्रेशर की शिकायत न रही।

अनुभव—सुषमा जी, श्री आर.पी. शर्मा, ४३ सेवक आश्रम रोड, देहरादून - २४८ ००१ के पत्र दिनांक १३.०५.१९८८।

उच्च व निम्न रक्तचाप

“मेरे आजमाए गए नुस्खों में उच्च एवं निम्न रक्तचाप के वर्णित उपाय (पृष्ठ ३१-३४) अति उपयोगी सिद्ध हुए, जो मैंने स्वयं अपने पर परखें। मुझे बहुत लाभ मिला।”

अनुभव—श्री बुद्धसेन उपाध्याय, पो. इगलास (अलीगढ़)

कच्चा लहसुन उच्च रक्तचाप के अतिरिक्त निम्न रक्तचाप में भी लाभप्रद

“लहसुन उच्च रक्तचाप (H.B.P.) की दवा है, आपने लिखा सो बिल्कुल यथार्थ है। कच्चा लहसुन उच्च रक्तचाप के अतिरिक्त निम्न रक्तचाप में भी लाभप्रद है। निहार मुँह ३-४ कलियों का प्रयोग वर्षों मैंने किया है। कारण कि मैं जन्मजात निम्न रक्तचाप (L.B.P.) का मरीज हूँ और ७८ वर्ष पूरे का चुका है।”

अनुभव—यह अनुभव श्री मदन मोहन व्यास, किला, जैन मन्दिर के पास, जैसलमेर ने अपने पत्र दिनांक २३.०४.१९९४ द्वारा सूचित किया है।

उच्च रक्तचाप में तरबूज की गिरी व खसखस

श्री पवन कुमार मित्तल, नांगली जनरल स्टोर, ऐयर फोर्स क्वार्टर्स के सामने, अमृतसर कैंट से लिखते हैं—“स्वदेशी चिकित्सा सार” पुस्तक मैंने पढ़ी तथा उसे आजमा कर भी देखा और पाया कि पुस्तक अनुभव के आधार पर लिखी होने के कारण बहुत ही उपयोगी है। इसमें लिखे नुस्खों में जो विशेष रूप से लाभकारी हमने पाए वे हैं—

(१) उच्च रक्तचाप में—तरबूज की गिरी व खसखस (पृष्ठ ३१)

(२) दस्त में—गर्म पानी में अदरक का रस (पृष्ठ ४४)

पेट में कीड़े

“मैंने आपकी पुस्तक में पृष्ठ ४० पर पेट के कीड़े निकालने का नुस्खा ‘बच्चों को गुड़ खिलाना एवं बाद में अजवायन का चूर्ण खिलाना’ आजमाया। बहुत फायदा हुआ।”

अनुभव—श्री नटवरलाल अग्रवाल, केयर आर.एन. ट्रेडर्स, ५३ चूलाई हाई रोड मद्रास-६०० ११२. (पत्र दिनांक १२.०३.१९८६)

कब्ज

“मुझे काफी समय से कब्ज रहती थी। मैंने आपके द्वारा बताया हुआ पृष्ठ १४३ पर दिया (कब्ज-गैसनाशक ताकतवर नाशता) काली हरड़, सौंफ, देशी घी, बूरे वाला नुस्खा लिया जिससे पन्द्रह दिन में ही फायदा हो गया।”

अनुभव—श्री राकेश कुमार, केयर अश्वानी एण्ड एसोसिएट्स, सी.ए. १९-ए, उधम सिंह नगर, लुधियाना १४१ ००१ (पत्र दिनांक १२.१२.१९८८) ।

दस्तें और पाचन शक्ति की कमजोरी

“आपको सूचित करने में मुझे बहुत खुशी हो रही है कि बेलगिरी, सौंफ और मिश्री के चूर्ण से जो मैंने १५ दिन तक लिया, मेरी पाचन शक्ति काफी कुछ बढ़ गई है। अब बाजार की तली हुई चीजें खाने से मुझे दस्त नहीं लगते।”

अनुभव—नम्रताजी अग्रवाल, केयर श्री आर.सी. अग्रवाल, केसोराम रेयन, पो. नया सराय (पं. बंगाल) (पत्र दिनांक १५.०६.१९८७) ।

विशेष—इस योग में गर्मियों में धनिया और सर्दियों में धनिया के स्थान पर सौंफ का प्रयोग भी कर सकते हैं। (पृष्ठ ४५) ।

पतले दस्त (Loose Motions)

श्री भीमसेन पाहवा २५, एल.ए. न्यू कालोनी, गुड़गाँव से सूचित करते हैं कि उन्होंने पतले दस्त में, पुस्तक में ‘अतिसार’ शीर्षक के अन्तर्गत विकल्प—(ख) पतले दस्त वाला, पृष्ठ ४४ पर दिया गया प्रयोग अपनाया। एक कप पानी उबाला। उबाल आने पर उसमें से आधा कप पानी एक-दूसरे कप में डाल दिया और उसमें एक चम्मच अदरक का रस डालकर जितना गर्म पी सकते थे चाय की तरह गर्म-गर्म पी लिया। पहली खुराक से ही पानी की तरह पतले दस्त बन्द हो गए। तत्पश्चात् दो घण्टे बाद हलवा भी खा लिया तब भी सब कुछ ठीक रहा। (लेखक इस बदपरहेजी का समर्थन नहीं करता है) ऐसे कई अन्य रोगियों ने भी इस नुस्खे को पतले दस्त में शीघ्र असरकारक पाया है।

विकल्प—पतले दस्त में दही में सौंठ का चूर्ण मिलाकर लेना—श्रीमती प्रभा मेहता (केयर श्री कान्तिलाल एन. मेहता, बी-२२, गुजरात अपार्टमेन्ट, पीतमपुरा, दिल्ली-३४) ने पतले दस्त में, इसी से मिलता-जुलता कई बार का अनुभूत योग बताया जो इस प्रकार है—एक बड़े चम्मच (टेबलस्पून) दही में एक चौथाई चम्मच सौंठ का चूर्ण मिलाकर खिलाने से एक ही बार में पतले दस्त बन्द हो जाते हैं। यदि एक

बार में बन्द न हो तो दो-तीन घण्टे बाद, फिर ऐसी ही एक मात्रा में दे दें, पतले दस्त बन्द हो जाएंगे।

विशेष—पतला मल-त्याग होने पर अदरक का रस नाभि पर लगाने से तत्काल लाभ होता है।

अनुभव—(१) श्रीमती मोहिनी जी. भग्यानी, प्लेट नं. २९०, साँई आधार, टकली फीडर रोड, नेलसन चौक, नागपुर-४४० ०१३ ने अपने १५.०१.१९९० के पत्र में लिखा है कि पेट खराब होने पर (मल-त्याग पतला होने पर) अदरक का रस नाभि पर लगाने से आराम हुआ।

बच्चों के अतिसार, पेचिश, और पेट गर्म होने पर—आम की नर्म गुठली की गिरी पानी में मिलाकर घिसकर नाभि के चारों ओर लेप लगाने से शीघ्र आराम होता देखा गया है।

नाभि पर अदरक का रस मलने से सात महीने पुराने दस्त में आराम

‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ नामक पुस्तक में से एक इलाज मैंने उपरोक्त बीमारी पर अपनाया। उस बीमारी से मुझे बहुत कम समय में मुक्ति मिली। मुझे सात महीनों से दस्त लग रहे थे। मैं परेशान हो गयी थी। कितनी दवा कराई, कितने इलाज अपनाएँ पर कुछ फर्क नहीं पड़ा। बाद में मैंने आपके बताए इलाज पर गौर किया, जिसमें पृष्ठ ४३ पर क्रम सं ४८ अतिसार (क) के सहायक उपचार (४) के आगे लिखा है कि नाभि के पास अदरक का रस मलने से सब तरह के दस्तों में लाभ होता है। वह इलाज मैंने इस प्रकार किया—अदरक को धोकर कूटकर पतले कपड़े में छानकर कटोरी में रस लेकर सोते समय नाभि के आस-पास तथा नाभि के अन्दर रस डालकर करीब ५ मिनट तक नाभि के चारों ओर सुहाते-सुहाते हाथ फेरती रही। एक दिन में दो बार सुबह-रात किया और सिर्फ ३-४ दिन तक किया और मुझे दस्तें बार-बार आना बन्द हो गयी। मेरे शरीर को आराम मिला। अब मैं स्वस्थ हूँ।”

अनुभव—यह अनुभव मीनाजी जैन (कच्छारा) रूम नं. ए/५, ग्राऊण्ड फ्लोर, ऊँ शिवकृपा बिल्डिंग, हाजी बापू रोड, मलाड (ईस्ट), बम्बई ने अपने पत्र दिनांक २१.०१.१९९२ द्वारा भेजा है।

अदरक का रस नाभि पर लगाने से दस्त बन्द

“मैंने डॉक्टर अजीत मेहता द्वारा दर्शायी गई विधि का एक ३२ वर्षीया तथा एक ४० वर्षीया स्त्री पर दस्तों में नाभि में केवल अदरक का रस वाला प्रयोग (पृष्ठ ४३ क्रम ४८) किया। अदरक का रस डालने से पहले वह दो मिनट भी नहीं बैठ पा रही थी परन्तु अदरक का रस इस्तेमाल करने के पश्चात् तो जैसे पूर्ण विराम लग गया। यह प्रयोग मैंने १० बार दस्त होने के पश्चात् किया।”

अनुभव—श्री विजय वीर सिंह, ३९६ पूठ कलां ने अपने ०८.०४.१९९५ के पत्र द्वारा यह अनुभव भेजा है।

१२ वर्ष पुरानी अमीबायोसिस

“मेरे ससुर साहब पिछले १२-१३ वर्षों से अमीबायोसिस से पीड़ित थे। वे तली-भुनी चीजें, हरी मिर्च व गर्म मसाला बिल्कुल भी नहीं खा सकते थे। फिर उन्होंने पृष्ठ १४३ पर लिखा ‘कब्ज-गैसनाशक नाश्ता’ पूरे दो वर्ष तक लिया। अब उन्हें खान-पान में बिल्कुल परहेज नहीं रखना पड़ता और उन्हें लगता है कि वे अब बिल्कुल ठीक हैं। यह नुस्खा वे कई लोगों को बता चुके हैं और सबको इससे फायदा हो रहा है।”

अनुभव—श्रीमती अलका मेहता, राजूमणी ट्रान्सपोर्ट के पास, फालना (पाली) ने यह अनुभव अपने पत्र दिनांक २१.११.१९९३ द्वारा भेजने का कष्ट किया है।

आँवयुक्त पेचिश

श्री राम नारायण अग्रवाल, आलूबारी, मार्गेरिटा, आसाम से अपने पत्र ०५.०५.१९८६ में लिखते हैं—

“आँवयुक्त पेचिश में हमने आपके निर्देशानुसार सौँफ के दो बराबर हिस्से किए। एक हिस्से को तवे पर भूनकर और शेष बिना भुनी दोनों लेकर बारीक पीस ली और उतनी ही मात्रा में पीसी हुई मिश्री मिला ली तथा इसी विधि से तैयार दवा को छः ग्राम की मात्रा में लेकर ऊपर से थोड़ा जल पीने की अब तक चार व्यक्ति को सलाह दी जिनको आँवयुक्त पेचिश और खूनी दस्त की शिकायत थी। इन लोगों को क्रमशः चार व छः दिन तक दवा लेने की आवश्यकता पड़ी एवं पूर्ण रोगग्रस्त हुए जिसके लिए हम सब सदैव आपके आभारी हैं। (पृष्ठ ४४)”

खाने के बाद तुरन्त पाखाना जाना

“मुझे खाना खाने के बाद (Only After Dinner) शौच जाने की आदत हो गई थी। यह करीब तीन माह से चल रहा था। मैंने आपकी पुस्तक (पृष्ठ ४५) में बताए अनुसार धनिया-काला नमक एक चम्मच दोनों वक्त खाना खाने के बाद लेना शुरू कर दिया और करीब पन्द्रह रोज लेने के बाद ही मेरी तबियत ठीक हो गई और मुझे अब नुस्खा लेना बन्द कर देने पर भी खाना खाने के बाद पाखाना जाने की आवश्यकता नहीं महसूस होती है।”

अनुभव—श्री हेमेन्द्र जैन, पिकचोरियलस, मिर्जा इस्माइल रोड, जयपुर-३०२ ००१ (पत्र दिनांक २३.०८.१९८९)।

हिचकी

श्री राम निवास मित्तल (५२/४२ रामजस रोड, नई दिल्ली) ने बताया—“उनके २६ वर्षीय लड़के को सुबह से चालू जोरदार हिचकियाँ दिन भर रुक नहीं रही थी। पुस्तक के पृष्ठ ४७ पर दिए गए इलाज के अनुसार छोटी इलायची का काढ़ा २०० ग्राम बनाया और उस पानी को ४-५ बार में थोड़ा-थोड़ा कर पिलाने से हिचकियाँ बन्द हो गई।”

श्री चन्द्र प्रकाश मेहता (आर्यावृत्त सोसाइटी, खोखरा, अहमदाबाद ८) की हिचकियाँ भी, जो सुबह अचानक प्रारम्भ हुई और दिन पर हिचकी रोकने के अनेक उपचार करने के बावजूद न रुकी, इसी इलाज से पूर्णतः बन्द हो गई।

विशेष—(१) यदि शिशु की हिचकी बहुत आ रही हो अपने आप बन्द न हो तो कुछ बूँदें शहद चटा दें। हिचकी बन्द हो जाएगी।

(२) केवल छीले हुए अदरक की कतरन चूसने से कई प्रकार की हिचकियाँ आश्चर्यजनक रूप से बन्द हो जाती है।

गुर्दे की पथरी में कुल्थी से आराम

श्री पी.वी. असेरी, असि. एक्जेक्यूटिव इन्जिनियर (सी. एण्ड एम.), सी.एण्ड.एम. डिविजन, ओ.एन.जी.सी. शिवसागर (आसाम) से अपने ०३.११.१९९४ के पत्र द्वारा सूचित करते हैं कि “मेरे गुर्दे में पथरी है तथा नित्य कुल्थी की दाल को उबालकर उसका पानी पी रहा हूँ (पृष्ठ ८६)। करीबन डेढ़ महीने पिया। अब मेरे को बिल्कुल आराम है।”

बवासीर (खूनी में अंजीर से पूर्ण लाभ)

“मेरे पुत्र (आयु २६ वर्ष) की रक्तार्श (Bleeding Piles) की शिकायत थी। एलोपैथिक की कीमती दवाएँ खाने के बाद भी लाभ न होने पर मैंने ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ में पृष्ठ ५३ पर वर्णित दो अंजीर प्रातः एवं सायं भिगोकर देना शुरू किया। केवल एक सप्ताह में पूर्ण लाभ हो गया। जो लाभ महीने भर से चल रही अनेक दवाओं से नहीं हुआ, वह केवल अंजीर सेवन से हो गया। मैं आपका बहुत ही आभारी हूँ।”

अनुभव—श्री ए.आर. सिंह, रिटायर्ड डिप्टी पोस्टमास्टर, बिजवर (सीतापुर) - २६१ १२५ द्वारा भेजा गया है।

खूनी बवासीर में नारियल जटा की भस्म

“आपको यह याद होगा कि सितम्बर १९९४ में जब मैं आपसे कब्ज के सिलसिले में मिलने आया था और बवासीर आदि का जिक्र आने पर मैंने आपसे यँ ही कह दिया था कि मुझे दो महीने पहले खूनी बवासीर थी जो अब शान्त है। यह

सुनते ही आपने किसी महानुभाव द्वारा लिखित पत्र दिखाया जिसमें नारियल की जटाओं को भस्म करके लेने से दुबारा फिर कभी यह नामुराद बीमारी न होने का दावा था। तब मैंने खास गौर नहीं किया परन्तु एक दिन सवेरे जब शौच के समय मैंने खून आते देखा तो दुःख की कोई सीमा न रही। सोचने लगा इतने सालों में बवासीर की कितने ही डॉक्टरों, वैद्यों से दवाई खाई लेकिन कुछ दिन आराम आने के बाद फिर हो जाया करता है तो अब किस डॉक्टर से इलाज करवाऊँ। इसी उधेड़बुन में दो दिन निकल गए व दोनों दिन शौच से बराबर खून जाता रहा। इसी कशमकश में ऑफिस से लौटते समय अचानक मेरी निगाह सड़क के किनारे पड़ी तो जैसे दिमाग में धमाका हुआ। देखा कि एक सब्जीवाला नारियल की जटा छीलकर फैक रहा था। उसी समय आपके उपचार का ध्यान आया। सोचा कि भला इससे कहाँ ठीक होगा लेकिन फिर आजमाने में हर्ज ही क्या है।

मैंने वह नारियल की जटा की राख (पृष्ठ ५३) बनाकर व दही में थोड़ा दूध मिलाकर (जिससे की मीठी छछ बन जाए) शाम को ले ली व रातभर किसी प्रकार की चिन्ता न करते हुए सो गया। प्रातः मैं हैरान रह गया जब यह देखा कि शौच करते समय खून का नामोनिशान तक नहीं है। वह साथ ही कब्ज भी हल्की हो गई है।

साथ ही मैं आपको एक और रोचक बात बताता हूँ। मेरा एक मित्र, जो समीप ही रहता है, उसे खूनी बवासीर की भयंकर शिकायत थी। शौच के बारे में सोचने मात्र से ही उसकी कम्पकपी छूट जाती थी। उसको आधा-आधा कप खून रोज जाता था व गुदा में तीव्र जलन व दर्द आम हो गया था। डॉक्टरों ने उसको आपरेशन की सलाह दी थी। आपरेशन से ठीक एक रात पहले वह मुझसे मिला व अस्पताल साथ चलने के लिए कहा तब मैंने उसको इस उपचार को आजमाने के लिए कहा। हालांकि उसको उम्मीद न थी, फिर भी 'मरता क्या न करता' वाली कहावत पर यकीन करते हुए उसने रात को नारियल की जटा की भस्म बनायी व छछ के साथ लेकर वह कल आपरेशन की तैयारी करता हुआ सो गया। वह हैरान रह गया जब उसने गुदा में जलन व शौच में खून को अनुपस्थित पाया। वह आपका तहेदिल से शुक्रगुजार है।”

अनुभव—श्री राकेश कुमार गोयल, १७८०/१३३, त्रीनगर, दिल्ली-११० ०३५ न अपने ११.१२.१९९४ के पत्र द्वारा अपने अनुभव सूचित किए हैं।

गर्म पानी पीने से शरीर सन्तुलित हो गया

“मेरा शरीर स्थूल तो नहीं कहा जा सकता, किन्तु सन्तुलित शरीर नहीं था। प्रसव के पश्चात् पेट काफी बढ़ गया था। मैं चाहती थी कि मेरा शरीर सुगठित बन जाए, कमर सुन्दर बन जाए और पेट घट जाए। मैंने प्रतिदिन सुबह शाम खाना खाने

के पश्चात् एक गिलास गर्म जल लेकर एक-एक घूंट चाय की तरह लेना शुरू किया। (पृष्ठ ५६) इससे मेरा शरीर काफी सन्तुलित हो गया। मैंने कितनी ही बार डायटिंग की किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ। उल्टे शरीर में कमजोरी आ गई। चलते-चलते चक्कर आने लगे किन्तु इस गर्म पानी के सेवन से शरीर अपने आप ही सन्तुलित हो गया जिस सन्तुलित शरीर की वर्षों से मुझे तमन्ना थी।

शरीर के सुगठित होने के अतिरिक्त मुझे कई अन्य लाभ भी हुए, उनमें मासिक धर्म की नियमितता भी है। मुझे मासिक धर्म डेढ़ महीने पहले कभी नहीं हुआ। गर्म पानी के सेवन के पश्चात् एक स्वस्थ स्त्री की भाँति पूरे २८ दिन में होना शुरू हो गया। इसके अतिरिक्त मेरी जो अन्य परेशानी थी वह थी गैस बनना। गैस इतनी बनती थी कि चैन ही नहीं आता था। न कुछ खाना न पीना, न कहीं जाना न आना, बैठे चैन था न लेटे। सामान्य जीवन में बाधाएँ आ गईं। हर समय यही रहता कि अगर कहीं जाना हुआ तो तला खाना कैसे खा सकूंगी। चेहरा एकदम काला हो गया। न तो पेट साफ रहता था न शरीर में शक्ति रह गई थी। दो-दो घण्टे नित्यक्रम से निवृत्त होने में लग जाते थे। कितनी ही दवाइयाँ ली। कितने ही परगेटिक्स लिए। इनसे एक दिन तो पेट साफ हो जाता था किन्तु दूसरे दिन फिर वही ढाक के तीन पात। समझ में नहीं आता था कि इस रोज-रोज की परेशानी से कैसे मुक्ति मिलेगी। किन्तु भला हो उस गर्म पानी का जिसके सेवन से मेरी वर्षों पुरानी कब्ज की परेशानी खत्म हो गई। रोज सवेरे पेट एकदम साफ हो जाता है मानों कभी कब्ज रहा ही न हो। सब गैस-वैस गायब हो गई। उसके अलावा सबसे विचित्र लाभ तो यह हुआ कि पेट में कीड़ों की उत्पत्ति खत्म हो गई। हर दूसरे महीने कीड़े निकालने के लिए कोई न कोई दवा खानी पड़ती थी। गर्म पानी के सेवन से अब मुझे किसी प्रकार के कीड़ों की दवा नहीं लेनी पड़ती। मेरे चेहरे पर भी इतना फर्क है कि कहाँ तो मेरा चेहरा इतना काला और भद्दा हो गया था कि कहीं आते-जाते भी शर्म आने लगी थी आँखों के नीचे काले घेरों ने मुझे संकोचशील बनाये रखा था और वहाँ गर्म पानी के सेवन के पश्चात् रंग निखर आया है। उम्र दस साल पीछे लौट गई है। आँखों के नीचे काले घेरों को चेहरे को बदसूरत बनाने में आखिर हार माननी पड़ी। मिलने वाले कहने लगे आखिर आपने ऐसा कौन सा कार्याकल्प किया है जो आपका शरीर इतना सन्तुलित हो गया। मैं हँसकर जवाब देती कि यह महिमा सिर्फ एक गिलास गर्म पानी की है। कितना सस्ता और सुन्दर इलाज है।”

अनुभव—यह अनुभव श्रीमती जयन्ती कासलीवाल, जयपुर का है, जो राजस्थान पत्रिका में छप चुका है।

विशेष—(१) बहुत अधिक मोटापा में यह प्रयोग आंशिक सफल ही रहा है।

(२) गर्म पानी का यह प्रयोग लगातार दो मास से अधिक नहीं करना चाहिए। लाभ नहीं होने पर इसे महीनों जारी रखना हितकर नहीं है।

(३) कुछ सप्ताह के प्रयोग से जब आप स्वस्थ हो जाए तो भोजन के बाद गर्म पानी लेना बन्द कर दें।

(४) कफ और वात की प्रधानता में यह प्रयोग अधिक हितकर है।

(५) गर्म और पित्त प्रकृति वालों को यह प्रयोग नहीं करना चाहिए और कम से कम अधिक गर्म मौसम में तो बिल्कुल नहीं।

(६) प्रयोग काल में फ्रिज का ठण्डा पानी, अधिक ठण्डे पेय, अधिक मिर्च-मसाले वाले और नशीले पदार्थों के सेवन से परहेज करें। सुपाच्य और सात्विक आहार करें। व्यायाम आदि स्वस्थ के नियमों का यथासम्भव पालन करें। यह प्रयोग सर्दियों में करना अच्छा रहता है।

घुटनों का दर्द—लाठी छोड़कर चलने लगे

श्री रामप्रसाद सिंह, ग्राम +पो.-विष्णुपुर (विहार) से अपने पत्र दिनांक १८.०२.१९८९ में लिखते हैं—

पृष्ठ ५५ पर लिखी विधि के अनुसार घुटने का दर्द का इलाज अपने छोटे भाई का किया और मैथी चूर्ण के प्रयोग से मात्र २०-२२ दिनों में ही वे लाठी छोड़कर अच्छी तरह चलने लगे।

घुटनों और टखनों का दर्द व सूजन

श्री आर.डी. तिवारी, (९६४, नत्थुपुरा, दिल्ली-११० ००९) ने सूचना दी कि मैथी की चाय (काढ़ा) १५-२० दिन लेने से उनके घुटनों का प्रदाहयुक्त दर्द तथा टखनों का दर्द ठीक हो गया और दो-ढाई महीनों के सेवन से पूर्ण आराम हो गया। उन्होंने बताया “मुझे १९७१ में सर्वप्रथम टखने के जोड़ का दर्द शुरू हुआ था जो शायद लम्बी कूद के कारण हुआ था। उस समय वह एलोपैथिक इलाज करने से ठीक हो गया था। १९७४ में पुनः तकलीफ इतनी बढ़ गई कि मैं खड़ा नहीं हो सकता था। घुटनों में सूजन और दर्द इतना बढ़ गया था कि मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। दो चार इन्जेक्शन लिए और बाद में प्राइवेट इलाज करवाया। १९७७-७८ में लखनऊ के एक अस्पताल में इलाज करवाया। आर्थराइटिस का निदान कर मोम की सिलाई की। १०-१५ दिन के इलाज के बाद मैं ठीक हो गया। तत्पश्चात् दो-तीन साल में एक बार दर्द हो जाता था। १९८२ में पुनः दर्द हुआ।

न्यूरोब्यान के इन्जेक्शन और ब्युटाकार्टिडान और Menthason की टिकिया खाई। लेडी हार्डिंग अस्पताल में एक्स-रे और चेकअप करवाया। सितम्बर १९८६ में पुनः घुटनों में भयंकर और असहनीय दर्द उठा जो एलोपैथिक दर्दनाशक दवाएँ डेस्प्रीन आदि दस दिन तक लेने तथा बाद में तीन चार इन्जेक्शन लेने से अस्थायी आराम हुआ। सितम्बर १९८६ में पुनः घुटनों में असहनीय दर्द उठा तब मैंने सितम्बर १९८६ में ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ के पृष्ठ १०० पर बताई गई विधि मैथी की

चाय (काढ़ा) लेना प्रारम्भ किया। एक गिलास पानी में एक चम्मच भर मैथीदाना डालकर स्टोव पर धीमी आंच पर दस-पन्द्रह मिनट उबालने के बाद इस मैथीदाना के काढ़े को सवेरे चाय के स्थान पर खाना खाने के एक घंटे बाद और सोने से पहले १५-२० दिन तक लिया। शुरू में ८-१० दिन इसके साथ-साथ दर्दनाशक दवाएँ भी लेता रहा। बाद में इनकी जरूरत नहीं पड़ी।

लगातार ढाई महीने मैथी की चाय का सेवन करने से पूर्ण आराम मिल गया और तब से एलोपैथिक दवा-इन्जेक्शन की आवश्यकता नहीं पड़ी।”

घुटनों का दर्द

४५ वर्षीय श्री बजरंगलाल शर्मा, केयर अम्बे कल्याण मन्दिर, गुलाबपुरा-३११ ०२१ जिला भीलवाड़ा अपने पत्र दिनांक २३.०२.१९९४ में लिखते हैं कि ‘राजस्थान पत्रिका’ में ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ कालम में आपके द्वारा लिखित जोड़ों का दर्द, घुटनों का दर्द लेख पढ़ा था। मैं जोड़ों के दर्द के कारण उठ-बैठ नहीं सकता था तथा पाखाना भी नहीं बैठ सकता था। इस दुनिया से निराश हो गया था। मैंने बहुत पैसा खराब किया लेकिन सभी इलाज असफल रहे। मैंने जो इलाज कराया उसका ब्यौरा इस प्रकार है—होमियोपैथिक इलाज छः मास, फायदा नहीं हुआ। एलोपैथी इलाज, इन्जेक्शन लिया, फायदा नहीं हुआ। आयुर्वेदिक इलाज, माजूम सुरंजाने, योगराज गुग्गुल गोमूत्र के साथ लिए परन्तु फायदा नहीं हुआ। दोनों घुटनों पर ढाब लगाया (जलाया) लेकिन बेकार रहा। अन्त में आपरेशन सलाह पर मैं डर गया। मध्यवर्गीय परिवार का होने के कारण आपरेशन नहीं करा सकता। अब आपका इलाज अश्वगंधा + सौंठ कूटकर ले रहा हूँ (पृष्ठ ५६, विशेष-८)। करीबन तीन मास हो गये। ७५ प्रतिशत फायदा है। मैं चल फिर सकता हूँ। बैठ सकता हूँ, लेकिन फिर भी कभी-कभी दोनों घुटनों में दर्द ज्यादा हो जाता है। यद्यपि मुझे ब्लड शुगर नहीं है, पेशाब में खराबी नहीं है, एक्स-रे में किसी भी प्रकार की बीमारी नहीं आई है। ऐसा कोई स्थायी इलाज बताए जिससे यह दर्द बिल्कुल समाप्त हो जाए।” लेखक की निगाह में एक महिला के घुटनों का दर्द एकपोथिया कच्चा लहसुन प्रातः छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े करके प्रातः खाली पेट पानी के साथ लेते रहने से ३-४ मास में समाप्त हो गया और एक अन्य महिला के घुटनों का दर्द केवल दो कली लहसुन, छोटे दो चम्मच तेल में उबालकर, इस लहसुन-सिद्ध सरसों के तेल से मालिश करने से ठीक हो गया। यह घुटनों का दर्द कुछ सप्ताह पुराना ही था।

घुटने सीधे होने लगे

मन्दसौर से एक सज्जन अपने पत्र दिनांक ०१.०४.१९९२ में लिखते हैं—“मुझे १९९२ में हार्ट अटैक हुआ। सोरबिट्रेट की चार गोलियाँ सहित अन्य एलोपैथिक दवाएँ लेता हूँ। मेरी टांगें अकड़ गई और घुटनों पर से बिल्कुल मुड़ती न थी।

रजाई रात को कोई अन्य व्यक्ति ओढ़ाता था। शौच जाना मुसीबत था। खड़े-खड़े लेट्टीन जाता था। ऐसी जिन्दगी से मौत अच्छी। आपकी किताब में लिखा हुआ हृदय का इलाज यानि हरे आँवलों का रस शहद में मिलाकर (पृष्ठ ८३) अक्टूबर से अप्रैल तक लगातार पिया। फिर हरे आँवले आना बन्द हो गया। दिल का तो पता नहीं मगर टांगों की मुसीबत हट गई। अब चपल मारकर बैठ नहीं सकता मगर टांगें आधी से ज्यादा इकट्ठी हो सकती हैं। हर डाक्टर ने आपरेशन की सलाह दी थी। आँवलों का यह चमत्कार है कि शरीर बल खाने लगा। मेरी दाँई टांग के पैर की अंगूठे के साथ की दो अंगुलियाँ अगर जमीन से छू जाय तो बहुत तकलीफ होती है। आँवला पाउडर मैंने गोपाल आँवला पाउडर, डॉ. मनमोहन सिंह, गोपाल दवाखाना, बी-७९, वेस्ट पटेल नगर से खरीदा था। मैं बयान नहीं कर सकता, आपकी मेहरबानी है, मेरी टांगें इस हद तक ठीक कर दी है। हर डाक्टर से, हर अस्पताल में मुझे जिसके लिए जवाब मिल गया था। आपका हमेशा धन्यवाद करूँगा।”

अनुभव—यह अनुभव श्री हरी सिंह बैदवान (८० वर्षीय), सी-५/डी/११२ सी, जनकपुरी, नई दिल्ली-११० ०५८ ने भेजा है।

जोड़ों में शक्ति का संचार

मेरी आयु ७२ वर्ष की हो चुकी है। मैं चार-पाँच वर्ष से आसन करता हूँ। मेरे घर से आसन करने का स्थान दूर है, इसलिए मैं प्रातः छः बजे बाद सामान्य मोटाई के आँवले (हमारे यहाँ छोटे आँवले मिलते हैं) कोई सात आँवले रात में बारीक काटकर थोड़े पानी की कटोरी में गला देता। प्रातः पानी निकालकर आँवला बारीक पीसकर कपड़े से छान लेता था और फिर इस रस में छोटी चाय की चार चम्मच शहद मिला लेता और पी जाता था। आसन बाद में करता। एक सप्ताह बाद मेरे शरीर में शक्ति काफी बढ़ गई। मेरे शरीर के सब जोड़ों में शक्ति का संचार होकर मैं दौड़ने लगा, ऐसा आभास हुआ। पृष्ठ ८३ पर दिए हुए ‘कायाकल्प के समान नवजीवन प्रदाता योग’ का प्रयोग मैं डेढ़ माह से अधिक नहीं कर सका। आपने व्यायाम के बाद प्रयोग करने का लिखा था, मैं आसन बाद में करता। आपके बताये नियम का पालन पूरी तरह न कर सका फिर भी उसमें आश्चर्यजनक लाभ हुआ। वह आपकी सेवा में लिखकर भेज रहा हूँ।”

एक्जिमा

मेरी पत्नी का लगभग ढाई साल पुराना आँख, गले, चेहरा का एक्जिमा दो सप्ताह में बिल्कुल ठीक हो गया। श्री पवन कुमार बंसल, ए-७/बी, फेज-II अशोक विहार, दिल्ली-११० ०५२ अपने पत्र दिनांक ०१.०२.१९८८ में लिखते हैं—

“मेरी धर्म पत्नी लगभग ढाई साल से आँख, गले और चेहरे के एक्जिमा (चर्म रोग) से परेशान थी। मैंने कई डॉक्टरों से मशविरा लिया तथा दवाइयाँ भी दिलवाई

लेकिन लाभ नहीं हुआ। बाद में पता चला कि एलोपैथी में इस रोग का स्थायी इलाज ही नहीं है। ईश कृपा से आपकी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' का परिचय एक पुस्तक विक्रेता के यहाँ हुआ। पुस्तक के अन्दर की सामग्री पर एक नजर डालते ही मैंने इसे झट से खरीद लिया। इस पुस्तक के पृष्ठ ६१ पर 'विकल्प' के अन्तर्गत दिया गया एक्जिमा का घरेलू इलाज चिरायता और कुटकी को पानी में भिगोकर रातभर रखना और पुस्तक में बताई गई विधि के अनुसार पीने का था। दो सप्ताह में एग्जिमा बिल्कुल साफ हो गया और आज इस नुस्खे को किए लगभग एक साल हो गया, कभी किसी प्रकार से एक्जिमा की शिकायत अनुभव नहीं हुई। मैं परिवार सहित आपका हृदय से धन्यवाद करता हूँ।"

एक्जिमा—"मेरा सात साल पुराना एक्जिमा मात्र आपकी दवा चिरायता + कुटकी लेने पर (पृष्ठ ६१) आज जड़मूल से नष्ट हो गया।"

अनुभव—श्री मिश्री लाल चपलोट, हैड क्लर्क, केयर बैंक ऑफ राजस्थान लि., नाथद्वारा-३१३ ३०१ (पत्र दिनांक ०९.१०.१९८९)।

एक्जिमा खरोंच से

श्री सुशील श्रीवास्तव, बी-१६९, गली नं. ९, भजनपुरा, दिल्ली ११० ०५३, अपने पत्र दिनांक २२.०८.१९९० में लिखते हैं—"मेरी बेटी शिवानी (५ वर्ष) के घुटने पर सड़क पर गिरने से खरोंच आ गयी थी, जिसे वह नाखून द्वारा छील देती थी। बाद में उन मामूली खरोंचों ने एक्जिमा का रूप धारण कर लिया। अंग्रेजी दवाइयों पर ६०-७० रुपये खर्च करने के बाद आराम नहीं आया तभी सौभाग्य से मुझे आपकी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' प्राप्त हुई और मैंने सरसों के तेल व नीम के पत्ती का उपचार (पृष्ठ ६१) पुस्तक में दिए गए विवरण के अनुसार किया और शिवानी ४-५ दिन के बाद ही ठीक हो गई। मैं और मेरी पत्नी आपका आभार व्यक्त करते हैं।

२१ साल पुराना सोरियेसिस (Psoriasis) में ९५ प्रतिशत लाभ

"मुझे १९७० में चर्म पर पित्ती की तरह दाने (दम्फड) निकलें। डाक्टर को दिखाने पर कैल्शियम सैंडोज और विटामिन 'सी' के इन्जेक्शन लगाये गये जिसके बाद मुझे यह चर्मरोग सोरियेसिस (Psoriasis) की बीमारी शुरू हुई। सबसे पहले दाएँ पैर की पिण्डली के ऊपर शुरू हुई। मटर के दाने जैसा दिखाई देता था। एक साल के बाद १९७२ में इंग्लैण्ड वापस चले गए तब वहाँ के कई डॉक्टरों व एक चर्म विशेषज्ञ को दिखाया। उन्होंने निदान (डायग्नोसिस) करके सोरियेसिस बीमारी बताई। सभी शरीर में खुजली आती थी। दोनों घुटनों व कोहनी से फिर शुरू हुई। वहाँ खुजली होने लगी व पपड़ी उतरनी शुरू हो गई। ज्यादा खुजलाने से खून भी

निकल आता था। बेटनावेट स्लिसिक एसिड व कोलतार मिलाकर मरहम की तरह प्रयोग किया।

चाइनीज डाक्टर का इलाज एक साल तक किया। थोड़ा सा फर्क पड़ा लेकिन दोबारा बीमारी बढ़ गई। फिर होमियोपैथिक डॉक्टर को ३ या ४ साल तक दिखाया लेकिन उससे फर्क नहीं पड़ा। ठीक तो क्या होना था, सोरियोसिस और भी ज्यादा बढ़ गया और बहुत ज्यादा फैल गया। सभी चकते (पैचेज) बढ़ गए। पीठ, पेट, छाती और मुँह पर फैल गया। नाखून, सिर, माथा, कानों के पीछे और सारे शरीर में रोग फैलता गया। इस बीच मुझे डॉ. अजीत मेहता की पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' के बारे में जानकारी हुई और उसके पृष्ठ ६१ पर आपके द्वारा लिखे अनुसार चिरायता व कुटकी को मिलाकर एक्जिमा का इलाज शुरू किया। ४ ग्राम चिरायता व ४ ग्राम कुटकी, किताब में लिखी विधि के अनुसार, लगातार एक मास, कांच के बर्तन में पानी में भिगोकर, प्रयोग किया। रात को भिगोकर सुबह इस कड़वे पानी को छानकर, शौच के बाद, खाली पेट लेता था। इसके बाद ४ घंटे तक न ही कुछ खाता और न ही कुछ पीता था। एक बार की कुटकी और चिरायता से चार दिन काम चल जाता था। इसके सेवन के ३-४ दिन बाद थोड़ा फर्क प्रतीत होने लगा। सभी बड़े-बड़े पैचेज छोटे होने शुरू हो गए। लगाने के लिए नारियल का तेल व कपूर मिलाकर लगाया लेकिन उससे पैचेज की जगह की चमड़ी कटनी फटनी शुरू हो गई तो २-३ दिन बाद इसे हमने लगाना बन्द कर दिया। एक महीने तक चिरायता व कुटकी का पानी लेने के बाद दवा खाना छोड़ दिया। फिर छः सप्ताह के बाद फरवरी ९४ में दुबारा उपरोक्त प्रयोग लगभग एक मास तक करने के बाद बन्द कर दिया। आज मेरी चमड़ी ९५ प्रतिशत ठीक है। जहाँ-जहाँ पर सोरियोसिस के पैचेज होते हैं, वहाँ-वहाँ पर बाल (रोम) नहीं होते, लेकिन ज्यो-त्यो पैचेज ठीक होते वहाँ-वहाँ बाल उगने और बढ़ने शुरू हो जाते हैं। ऐसा ही मेरे देखने में आया। पैचेज की जगह बाल उड़ गए थे वहाँ अब पुनः नए बाल आ गए हैं जो कि मेरी बीमारी सोरियोसिस के ठीक होने का स्पष्ट लक्षण है। मैं डाक्टर साहब का बहुत बहुत धन्यवादी हूँ जिन्होंने यह किताब लिखी है और जिसे मैंने पढ़कर अपनी बीमारी का इलाज किया जिसका इलाज यहाँ इंग्लैंड में किसी भी डाक्टर के पास नहीं है।

अनुभव—यह अनुभव श्री कुलदेव राय मिश्रा, ६४ सर्टन रोड, माउनशा (मिडबक्स) इंग्लैंड ओ.डब्ल्यू. ५ ओ.पी.एल. ने अपने पत्र १०.४.१९९४ के द्वारा सूचित किया है।

बेसन हल्दी के उबटन से गर्दन का एक्जिमा (दाद) ठीक

“पृष्ठ १५३ पर वर्णित बेसन-हल्दी का उबटन मुझे चमत्कारी सिद्ध हुआ है। यह सौन्दर्य के साथ-साथ चर्म रोगों से मुक्ति दिलाने में सहायक है। मेरी गर्दन का एक्जिमा (दाद) (Fungal infection) इसी से नष्ट हुआ है।”

अनुभव—श्री सी.एस. पंवार, बी.इ. ओल्ड/जी/९ बारगी हिल्स, जबलपुर (पत्र दिनांक ४.१.१९८९)

स्वप्नदोष और कब्ज

एक २२ वर्षीय युवा उदयपुर से अपने पत्र द्वारा सूचित करते हैं, “आपकी पुस्तक ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ एक साल पहले मिली जिसने मेरे स्वास्थ्य को संभाला। आँवला-मिश्री चूर्ण (पृष्ठ ६४) के प्रयोग से एवं ईश्वर कृपा से पिछले ढाई महीनों से स्वप्नदोष या वीर्यपात नहीं हुआ है। बचपन से ही कब्ज से पीड़ित हूँ लेकिन आहार-विहार एवं खाने के बाद बायीं करवट लेटकर और हरड़ चूसकर खाने से कब्ज का लगभग सफाया हो चुका है। अन्य पुस्तकों की अपेक्षा आपकी पुस्तक में सभी चीजें सस्ती व आसानी से सुलभ होने वाली हैं। मैंने अन्य लाभ तुलसी की चाय, अजवायन की फक्की (कीड़ों के लिए), नींबू पानी (लीवर) व सरसों तेल-नमक एवं दांत भींचकर मल-मूत्र त्यागना (दांत के रोगों में), योगासन आदि सभी से लाभ उठाया है। आप उसके लिए धन्यवाद के पात्र हैं।”

काली खाँसी वाले ३५ बच्चों को पूर्णतः तथा स्थायी लाभ

श्री रामनारायण अग्रवाल, मार्गेरिटा (आसाम) से लिखे अपने पत्र दिनांक ५.५.१९८६ द्वारा सूचित करते हैं—

“आपके निर्देशानुसार (पृष्ठ ६७) भुनी फिटकड़ी दो ग्रेन और मिश्री २ ग्रेन दोनों को मिलाकर दिन में दो बार खिलाई जिससे लगभग ३५ बच्चों को काली खाँसी में पूर्णतः तथा स्थायी लाभ हुआ, चूँकि हमारे यहाँ बच्चों में काली खाँसी एक से दूसरे को संक्रामक रोग की भाँति होती गई।”

मलेरिया

“हमारे भैया को बुखार ने एक दिन जकड़ लिया। मलेरिया का नुस्खा (पृष्ठ ७४) एक भाग फिटकड़ी में चार गुना पिसी हुई चीनी अच्छी तरह मिला दी। दिन में इसकी दो खुराकें (एक छोटा चम्मच) के द्वारा गुनगुने पानी के माध्यम से मेरे भैया को दिया गया, सिर्फ दो दिन और बुखार न जाने कहाँ दुम दबा के भाग गया।”

अनुभव—श्री के. उज्ज्वल धारीवाल, ३३, थम्बु चेटी स्ट्रीट, मद्रास ६०० ००१ (पत्र दिनांक २९.१२.१९८८)।

मलेरिया बुखार

“पहले मुझे मलेरिया बुखार करीबन दो महीने से आया जाया करता था परन्तु तुलसी की १०-१५ पत्तियाँ करीबन ६-७ महीने से लगातार खाने से मुझे मलेरिया पिछले ८ महीनों से नहीं आया। इसके लिए धन्यवाद।”

अनुभव—यह अनुभव श्री प्रसन्न चन्द्र ओस्तवाल, ओस्तवाल एण्ड एसोसिएट्स, चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट्स, ४३, स्ट्रोटा ना मुथा मुदाली स्ट्रीट, फर्स्ट फ्लोर, मद्रास ६०० ००९ ने अपने २२.११.१९९३ के पत्र द्वारा सूचित किया है।

मलेरिया में भुना हुआ नमक

मलेरिया पर भुने हुए नमक के साथ हल्दी तथा अजवायन के प्रयोग (पृष्ठ ७४) काफी सफल हुआ है। नमक छः ग्राम, अजवायन का चूर्ण २ ग्राम—इस अनुपात से मिलाकर ६-७ ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी से दी गई है। लगभग ५० रोगियों पर प्रयोग हुआ और करीब करीब सबको ही बहुत आराम हुआ। इसका सिरदर्द पर भी अच्छा असर हुआ है। अन्य कोई नुस्खा मैंने अभी प्रयोग नहीं किया है।

अनुभव—श्री रणछोड़ दास मित्तल, ८२, मनाना मार्ग, उज्जैन (म.प्र.) ४५६ ००६ ने अपने पत्र १०.४.१९९४ द्वारा यह अनुभव भेजा है।

वायरल बुखार

“मुझे करीब ८ माह से बुखार की बहुत तकलीफ रही। बुखार ३-४ दिन ठीक रहने के पश्चात् बार-बार ५-७ दिन के लिए वायरल बुखार आता रहा। यहाँ कई डाक्टरों को बताया गया। शरीर के कई टेस्ट जैसे ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, सोनोग्राफी वगैरह की गई। कई बार जाँच करायी गयी लेकिन रिपोर्ट नार्मल की आती रही। इसी दरम्यान आपकी किताब ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ के बारे में जानकारी हुई। आपकी किताब के पृष्ठ ७६-७७ पर बुखार के बारे में जानकारी हुई जिससे मैंने नमक एवं गर्म पानी को ठंडा करके यह उपचार काम में लिया, जिससे मेरा बुखार एकदम ठीक हो गया है। इसके लिए आपको बहुत बहुत धन्यवाद।”

अनुभव—श्री विजय डांगी, राज मार्बल्स, ३६९/जे-१, भूपालपुरा, उदयपुर ३१३ ००१ ने अपने पत्र दिनांक १६.२.१९९४ द्वारा सूचित किया है।

कैंसर में तुलसी

श्री आर.सी. धुवालेवाला (शिलांगपट्टी, सिलचर) ने बताया कि एक वृद्धा को ‘गर्भाशय का कैंसर’ (Cancer of Uterus) था और उसे आपरेशन की सलाह दी गई। काली तुलसी के लगभग ४० हरे पत्ते घोटकर ताजे मीठे दही में प्रातः लेते रहने से वह बिल्कुल ठीक है और अभी जीवित है। इसके अतिरिक्त एक अन्य रक्त कैंसर (Leukaemia) के रोगी को तो तुलसी-दही के सेवन से आशातीत लाभ हुआ है (पृष्ठ ८४-८६ पर)। सामान्यतया अनुपात में दही की मात्रा रोगी की आयु, शक्ति व मौसम के अनुसार ५० से ३०० ग्राम तक ली जा सकती है।

विशेष—(१) श्री आर.एल. नागपाल, नागपाल सदन, रथखाना, बीकानेर ने भी तुलसी-दही के उपरोक्त प्रयोग की कैंसर में उपयोगी होने की पुष्टि की है।

(२) कैंसर रोग में तुलसी के पत्तों का उपयोग करने से रोग की वृद्धि पर प्रतिबन्ध लगता है। कैंसर रोग की प्रारम्भिक अवस्था में ही रोगी द्वारा नित्य प्रातः २० पत्ते तुलसी के कुचलकर पानी के साथ निगलने से भी इस रोग से मुक्ति मिल सकती है। तुलसी के पत्तों को कभी चबाना नहीं चाहिए, क्योंकि उसमें पारा होता है, जो दांतों के लिए हानिकर है और दांत दर्द होने का खतरा होने के कारण इन्हें निगलना ही अच्छा रहता है।

(३) कैंसर की अवस्था में तुलसी के ३०-३५ पत्तों को दही में मथकर बनाये गए मट्टे के साथ पी जायें। सुबह शाम यह प्रयोग करने और छाछ और दही लगभग एक से डेढ़ किलो खुराक में लेने से कैंसर रोग में अच्छे परिणाम मिले हैं।

(४) कई चिकित्सकों के अनुभव में तुलसी की केवल ५-७ पत्तियाँ पीसकर ताजे मीठे दही में मिलाकर (या शहद के साथ चाटने से) नित्य एक बार भूखे पेट खाने से न केवल कैंसरनाशक बल्कि सर्व रोगनाशक सिद्ध हुई है।

कैंसर में विशेष पथ्य—(१) अंगूर का रस, পেठे का रस, अनार का रस, संतरा का रस, डाभ (नारियल) का पानी, जौ का पानी, छाछ, अंकुरित दाना मैथी का रस, आँवला, लहसुन, मधु, नीम की पत्तियाँ, बथुआ, गाजर, टमाटर, पत्ता गोभी, कद्दू, পেठे वाला कुम्हड़, पालक आदि।

(२) कैंसर चिकित्सा काल में जब भी भूख प्यास लगे, केवल नारियल (जटादार) के पानी के सेवन से कई प्रकार के कैंसर में लाभ मिलने के प्रमाण मिले हैं। खासकर आंतों व लीवर के कैंसर में।

कैंसर में काली तुलसी

श्री टीकमचन्द, जे.पी.एम.टि. नं. ५०४, मशीन शॉप नं. ३, उत्तर रेलवे कार्यशाला, बीकानेर अपने पत्र दिनांक २०.६.१९९२ के द्वारा सूचित करते हैं कि “कैंसर में तीन-चार पत्तियाँ काली तुलसी की ताजी पाव या आधा पाव (१२५/२५० ग्राम) दही व मिश्री इच्छानुसार मिलाकर कुछ महीने लगातार खाये। फिर डाक्टर से चेकअप करावे तो काफी फायदा होगा।”

अपनी पगतलियों की अपने ही हथेलियों से तेल मालिश एक्वूप्रेशर पद्धति की तरह चमत्कारपूर्ण

अपनी हथेलियों पर सरसों का तेल लगाकर अपने पाँव के तलुवों की मालिश करना (पृष्ठ १७१) अनेक प्रकार के रोगों से बचाव और रोग निवारण में चमत्कारपूर्ण सिद्ध हुआ है। इस प्रकार अपने दोनों पैरों के तलुवों तथा हथेलियों की रोजाना २-४ मिनट मालिश करने से न केवल मेरूदण्ड के रोगों से बचाव, सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस से बचाव, गठिया से बचाव, सायटिका से बचाव, एड्डी, पैरों व पिंडलियों की ऐंठन तथा बाँइंटों से बचाव, लकवा से बचाव, रक्त संचालन की

गड़बड़ियों और रक्तचाप से बचाव ही होगा बल्कि रोग निरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ कई साध्य-असाध्य रोगों से, बिना दवा की सहायता के, मुक्ति मिल सकेगी, इसमें कोई संदेह नहीं है। कई मरीजों ने इस प्रयोग के चमत्कारपूर्ण होने की पुष्टि की है।

अनुभव—श्री अशोक कुमार भटेजा, IX/७०१०, गुरुनानक गली, गाँधी नगर, दिल्ली-११० ०३१ ने पत्र द्वारा सूचित किया है, “मेरी माताजी की टांगों में दर्द रहता था जो आपके द्वारा बताई गई एक्यूप्रेसर मालिश (पृष्ठ १७१-१७२) द्वारा वह दर्द ठीक है तथा नींद भी अच्छी आती है।”

मुख के अन्दर तालवा व कागा (Uvula) की सफाई (पृष्ठ १७२)
से चमत्कारपूर्ण लाभ

इस सम्बन्ध में श्री रामचन्द्र विकल, पूर्व साँसद व मंत्री ने पत्र लिखकर अपना अनुभव भेजा है, वह इस प्रकार है—

डॉ. बंगाली सिंह, एक्स एम.पी. हाथरस, जि.-अलीगढ़ ने मुझे एक दिन तालवे की सफाई पर स्वयं पार्लियामेन्ट के सैन्ट्रल हॉल में आकर बताया और बड़ी कृतज्ञता के साथ कहा कि आपका अत्यन्त ऋणी हूँ। आप राजा महेन्द्र प्रताप की जयंती में पुरलाव जिला-अलीगढ़ में गए थे तब आपने राजा महेन्द्र प्रताप के भाषण के बाद ‘तालवे (कागा) की सफाई कैसे करें’ बताया था। मैंने उसे उस वक्त ग्रहण कर लिया तब मैं उत्तर प्रदेश विधानसभा का सदस्य था। मैंने तालवे की सफाई को शुरू कर दिया। मेरे बाल कुछ उठे हुए थे जो पुनः जम गए। कुछ सफेद हो गए थे वे भी काले हो गये। आँखों का चश्मा हट गया। नजला जुकाम सब दूर हो गए। आवाज भी सुरीली हो गई।

त्रिफला से कायाकल्प

अनुभव—(१) श्री अनिल कुमार अग्रवाल, अग्रवाल फर्टीलाइजर्स, काकरवाल रोड, धुरी १४९०२४ (पंजाब) अपने २४.४.१९९० के पत्र में लिखते हैं—

“मेरे त्रिफला कल्प के अनुसार त्रिफला लेने के तीन मुख्य कारण रहे हैं—

(१) मुझे कब्ज की काफी शिकायत रहती थी जो कि दो-दो बार शौच जाने से भी पेट साफ नहीं होता था तथा गैस भी काफी बनती थी।

(२) मुझे सुस्ती बहुत रहती थी। मैं थका-थका सा रहता था तथा शाम को दुकान से जाने के बाद लेटने को मन करता था।

(३) त्रिफला के बारे में पहले भी तारीफ सुनी थी बुजुर्गों से, परन्तु बनाने की विधि मालूम नहीं थी। पृष्ठ १६ पर दिये गये ‘त्रिफला से कायाकल्प’ में सारी बातें विस्तार सहित मालूम हुई और इसके फायदों को पढ़कर निश्चय किया और शुरू कर दिया।”

१५ महीने से इसे लेते रहने से

(१) “कब्ज, गैस, सुस्ती से निजात पा चुका हूँ। मन हर समय ताजा व प्रफुल्लित रहता है।

(२) मेरे कूल्हे (हिप्स) तथा कमर पर छोटे-बड़े फोड़े-फुंसियाँ काफी तादाद में थीं, बिल्कुल समाप्त हो गईं।

(३) पहले कमजोरी काफी महसूस होती थी, अब ऐसी बात बिल्कुल नहीं है। डेढ़ साल त्रिफला खाने से उपरोक्त लाभ हुए हैं जो कि मुझे कैसे भी प्राप्त नहीं हो सकते थे। मैं आपका आभारी रहूँगा।”

अनुभव—(२) “आज से एक वर्ष पूर्व मैं गम्भीर रोगों से ग्रस्त था। क्रानिक एम्बियोसिस के कारण लीवर एब्सेस हो गया था। आँखों की बीमारी ‘सेन्टर सिक्स रेटिनोपेथी’ के कारण केन्द्रीय दृष्टि खो चुका था। आँखों के आसपास काले गड्ढे पड़ गये थे। चेहरा एवं सम्पूर्ण त्वचा काली एवं निस्तेज हो चुकी थी। कमर में भयंकर दर्द रहता था और केश रुखे और सफेद होकर झड़ने लगे थे। चिकित्सा शास्त्रियों के पास मेरे प्रश्नों का कोई जवाब नहीं था। ऐसे समय एक मित्र ने मुझे आपकी किताब ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ भेंट दी। उसे मैंने कई बार पढ़ी और भगवत् कृपा एवं आशीर्वाद से उसमें से मुझे ‘त्रिफला से कायाकल्प’ के रूप में ज्ञान मोती प्राप्त हुआ, जिसमें मेरे जीवन का चिंतन एवं दर्शन ही बदल दिया और जीवन को एक उद्देश्य प्रदान किया। इसके विधिवत् प्रयोग के परिणामस्वरूप उत्तम परिणाम मिले हैं और मैं स्वस्थ हूँ।”

त्रिफला प्रसार संस्था के संस्थापक श्री दामोदर शर्मा, ४०३, बंसी प्लाजा, ५८१, एम.जी. रोड, न्यू पलासिया, इन्दौर ने अपने पत्र दिनांक २४.५.१९९५ में अपना अनुभव लिखने के साथ त्रिफला से कायाकल्प के सम्बन्ध में उपयोगी जानकारी भेजी है। उनका कहना है—(१) त्रिफला सेवन काल के दौरान शरीर में विभिन्न बीमारियों के लक्षण प्रकट होते हैं, उदाहरण के लिए दस्त लगना, कब्ज होना, उल्टी होना, पेट फूलना, गैस, ज्वर, मस्तिष्क में जकड़न, सर्दी-खाँसी होना, सायनस में जलन, टांसिल्ल्स बढ़ना, बवासीर सक्रिय होना, जोड़ों में दर्द आदि लक्षण अस्थायी तौर पर प्रकट होते हैं क्योंकि त्रिफला सेवन के परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार के मल विसर्जित होते हैं। (२) इसके साथ ही त्रिफला सेवन से पाचन तंत्र सक्रिय बनता है जिससे ग्रहण किए भोजन से उपयोगी रसों का शरीर द्वारा पूर्ण अवशोषण होकर खाया-पिया अंग लगता है, ठीक से रक्त बनता है, ठाँक से रक्त का सम्पूर्ण शरीर में संचारण होकर शरीर पुष्ट और स्वस्थ होता है। त्रिफला आहार भी है और रसायन भी। इसमें जल, दूध, शर्करा आदि के समान अमृत के गुण हैं। (३) उल्लेखित अनुपात का चूर्ण घर पर ही तैयार करें। इस चूर्ण को खुली एवं नम हवा से बचाकर रखें एवं तीन माह की अवधि में सेवन कर लें। चूर्ण में गुठलियाँ (डलियाँ) पड़ने के पश्चात इसका उपयोग

करें। आठ वर्ष के पीछे एक ग्राम त्रिफला चूर्ण—इस मात्रा में सेवन करें। उदाहरणतः चालीस वर्ष के व्यक्ति को पांच ग्राम (४० रत्ती) मात्रा का सेवन करना चाहिए। (४) **सेवन-विधि**—त्रिफला का सेवन सुबह खाली पेट, केवल कुल्ले करने के पश्चात् करें। पीने के पानी में इसका घोल बना लें और पी जाये। ऊपर से जितना पानी आसानी से पी सकें, पी लें। तत्पश्चात् डेढ़ घंटे तक कुछ न लें, केवल पानी और पीने की इच्छा हो तो पी लें। दस्त से न घबराएँ। त्रिफला सेवन के तीन घंटे पश्चात् दस्त की सम्भावना नगण्य होती है। बच्चे और निरोगी व्यक्तियों को दस्त नहीं लगते। प्रथम दो वर्ष में शरीर के निरोगी होने के दौरान, शरीर में जो भी रोग सुप्तावस्था में होंगे, जागृत होंगे। अतः व्यक्ति में अस्थायी तौर पर उस बीमारी के लक्षण प्रकट होंगे। इसके लिए किसी अन्य दवाई का सेवन न करें तो अति उत्तम। चाय, कॉफी, तम्बाकू आदि की आवश्यकता शनैः शनैः कम अनुभव होगी। अतः धीरे-धीरे इन्हें छोड़ दें तो उत्तम परिणाम शीघ्र प्राप्त होंगे। विभिन्न ऋतुओं से सम्बन्धित रोगों का शमन करने के लिए त्रिफला का अन्य पदार्थों के साथ सेवन (अनुपान) का विधान है। (५) मनुष्य का आहार विहार यदि शुद्ध एवं पवित्र हो और विसर्जन की प्रक्रिया निरंतर सुचारू रूप से संचालित होती रहे, तो वह कभी भी रोगी नहीं होगा। इस प्रकार त्रिफला सेवन से मनुष्य की जीवन शक्ति में अपार वृद्धि होने लगती है जिससे शरीर की क्षमता बढ़ती है।

विशेष—‘मानव सेवा दल समाचार’ २/१२, पंजाबी बाग, नई दिल्ली ११० ०२६ के द्वारा प्रकाशित अपने मार्च १९९५ के अंक में, अपने सदस्यों द्वारा ‘त्रिफला कल्प’ करने के दौरान जो अनुभव हुआ उसका उल्लेख करते हुए टिप्पणी के रूप में लिखा है, “त्रिफला सेवन के एक घंटा उपरान्त एक या दो गिलास पानी अवश्य लें। त्रिफला की प्रतिक्रिया के बाद ही नाश्ता लेना उचित रहता है।”

अनुभव—(३) समाजसेवी श्री जी.पी. पराड़कर बन-बन, पंचवटी, छिन्दवाड़ा ने अपने १.३.१९९४ व २९.७.१९९५ के पत्रों द्वारा सूचित किया है कि उन्होंने कई-कई किलोग्राम त्रिफला चूर्ण अपनी देख-रेख में बनवाया और प्रयोग करवाया। इससे अनेकों को लाभ हो रहा है। अनुभव इस प्रकार है—

(१) ८२-८३ वर्षीय श्री आर.वाई. सिरपुरकर (रिटायर्ड एडवोकेट) को इस आयु में कभी दस्त साफ नहीं होते थे। त्रिफला चूर्ण देने पर ३-४ दिनों में ही दस्त साफ होने लगे। उन्होंने नियमानुसार चूर्ण लिया। उन्हें आराम है। (२) श्री एम.डी. सिरपुरकर (साठ वर्षीय) पुलिस स्टेशन (पश्चिम) बुधवारी, पंचवटी ने लगभग छह माह तक नियमपूर्वक आँखें त्रिफला जल से धोई। इनका चश्मा छूट गया। बिना चश्मे के पढ़ते हैं। मैं प्रत्यक्षदर्शी हूँ। (३) श्री एस.जे. लिनाडु जो उच्च रक्तचाप, अस्थमा, शक्कर की बीमारी से पीड़ित है, नियम से ले रहे हैं। इन्हें बहुत आराम है। (४) श्री ए. अल्फेन्स, बोर्डिंग सुपरिन्टेन्डेन्ट भी अस्थमा वाले हैं, इन्हें भी आराम है। नियमित

ले रहे हैं। वे आगे लिखते हैं, “अब तक मैं ७० कि.ग्रा. चूर्ण बनवा चुका हूँ एक साल में। सियोनी में मेरी पुत्री रहती है। वह भी १२-१५ कि.ग्रा. चूर्ण ले जा चुकी है। वहाँ भी इससे अनेकों को लाभ हो रहा रहा है। रक्त बढ़ता है। पीलिया नहीं होता, भूख भी बढ़ती है, अस्थमा की शिकायत कम होती है। रक्तचाप वालों को लाभदायक प्रतीत हो रहा है। इससे बाल भी धोते हैं जिससे वे चमकदार होते हैं। रूसीनाशक भी प्रतीत हो रहा है। इस प्रकार अनेक प्रकार से लाभदायक सिद्ध हो रहा है।”

अनुभव—(४) कु. कमला चड्ढा, प्रिंसिपल, मुन्ना गोपाल प्रिया स्कूल, दिल्ली गेट, कल्हाना मौहल्ला, ए.पी.पी.आई. चेरिटेबल डिस्पेंसरी, करतारपुर (पंजाब) अपने पत्र दिनांक २८.७.१९९५ द्वारा सूचित करती हैं—

“मेरा भाई जो अमेरिका में रहता है उसे मैंने आपकी लिखी हुई किताब (स्वदेशी चिकित्सा सार) दी। उसने त्रिफला बनाया। उसको खाँसी और रेशा बहुत देर से था सो वो कुछ खा नहीं सकता था। बलगम बहुत बनती थी मगर चार महीने के लगातार त्रिफला सेवन से सब कुछ खाने लग गया है और रेशा-खाँसी का नाम नहीं रहा। जब फोन आता है त्रिफला के गुण गाता है। आपने इतना महान पुण्य किया है कि श्रद्धावान लोग इसको पढ़कर विश्वास के साथ जब दवाई लेते हैं तो निश्चय ही निरोग हो जाते हैं। भगवान आपको युगों तक आयु प्रदान करें, ताकि आप संसार का भला करते रहें।”

नये अनुभव

उच्च रक्तचाप तथा पतले दस्त

श्री वी.जी. पंडित, इन्दिरा नगर, रतलाम ने अपने पत्र दिनांक ११.१.९९ के द्वारा अपने अनुभवों का विवरण इस प्रकार दिया है—

अनुभव १—मेरी पत्नी को उच्च रक्तचाप की शिकायत रहती है। जब-जब भी रक्तचाप अधिक यानि १९०/१०४ हुआ तो मैंने आधे कप पानी में आधा नींबू निचोड़ कर दिया तो आधे घंटे पश्चात् १६०/९० के लगभग होकर राहत मिली। तात्कालिक लाभ के लिए यह उपचार सरल ही नहीं प्रभावी भी सिद्ध हुआ। (सन्दर्भ पृष्ठ ३३)।

अनुभव २—प्रबल पानी की भाँति पतले दस्त में सूखे आँवले की चटनी की रिंग (Ring) बनाकर अदरक का रस नाभि में भर देने के बाद दो घंटे में रोगी के दस्त बंद हो गये। यह प्रयोग परिवार के दो सदस्यों के अलावा अन्य चार व्यक्तियों पर भी किया जो शत-प्रतिशत सफल रहा। आँवला चूर्ण उपलब्ध न होने की स्थिति में मैंने गेहूँ के आटे की रिंग (Ring) बनाकर अदरक का रस नाभि में भरा तो भी

इतना ही लाभ हुआ। मेरे ख्याल से मुख्य घटक अदरक का रस ही है। (संदर्भ पृष्ठ ४४)

बारह वर्ष पुराना चर्म रोग

श्रीमती महेश कुमार साहू (साहू टेलर्स), गोपाल नगर, कानपुर-२०८०२१ ने अपने पत्र दिनांक २७.१.९९ में लिखा है—“मेरे पति के हाथ में अंगूठे में १२ वर्ष से खून फूट-फूट कर निकलता था और खाल में दर्द होता था। सर्दों के मौसम में बहुत परेशानी होती थी। हम लोगों ने अंग्रेजी, होम्योपैथिक आदि हर तरह की दवाई-परहेज करके व हर प्रकार के मल्हम लगाकर हार गये परन्तु कुछ फायदा नहीं मिला। लेकिन आपकी पुस्तक का चिरायता-कुटकी वाला नुस्खा (पृष्ठ ६१) चार सप्ताह पीकर देखा। अंगूठा उसी से बिल्कुल ठीक हो गया। इसके लिए आपकी बहुत आभारी हूँ।”

मोटापा घटकर बदन छरहरा हो गया

“मैंने अपना वजन कम करने हेतु एवं अतिरिक्त चर्बी घटाने हेतु पुस्तक में पृष्ठ ५६ पर प्रकाशित ‘मोटापा घटाना’ के अन्तर्गत इलाज नींबू, गुनगुना पानी एवं शहद का उपयोग सुबह खाली पेट किया एवं इसके पश्चात् कोई चाय, दूध या नाश्ते का सेवन न करते हुए सीधे ही दोपहर का भोजन किया। इस प्रकार लगातार तीन माह करने से मेरा शरीर एकदम सन्तुलित हो गया एवं मोटापा भी घटकर बदन छरहरा हो गया।”

पैर में बालतोड़

“कुछ समय पहले मुझे पैर में बालतोड़ हो गया था। काफी डाक्टरी इलाज किया। घाव सुखाने हेतु महंगी टेबलेट्स भी खायी परन्तु फिर भी कोई फायदा नहीं हुआ। रोजाना ड्रेसिंग करवाने के बाद भी वह वैसा सा त्रैण ही था, उसमें कोई परिवर्तन नहीं आया। तत्पश्चात् ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ के पृष्ठ ६० पर दिया गया बालतोड़ का इलाज जिसमें नीम की पत्तियाँ एवं काली मिर्च बराबर मात्रा में मिलाकर बालतोड़ पर रोजाना सुबह शाम लगाता रहा। ठीक आठ दिन में मेरा बालतोड़ पूरी तरह सूख गया एवं पैर अच्छा हो गया।

इस प्रकार यह दो इलाज मैंने स्वयं पर आजमा कर पाया कि वाकई आपके लिखे इलाज इतने सटीक एवं अचूक व सस्ते घरेलू इलाज है।

उपरोक्त दोनों प्रयोगों के बारे में श्री शैलेष कुमार लखमीचंद छाजेड़, करही ४५१२२० ने अपने पत्र दिनांक २७.२.९९ के द्वारा सूचित किया है।

घुटनों का दर्द

हड्डी घिसने की बीमारी में ‘विजयसार’ (Latin-Pterocarpus Marsupium Roxb) की लकड़ी का प्रयोग (पृष्ठ ५६) बहुत ही प्रभावशाली सिद्ध हुआ है। जिनके जोड़ों की हड्डियाँ घिस जाने के कारण दर्द रहता है, उनके लिए पलोपैथी में

पेनकिलर या आपरेशन के अलावा कोई इलाज नहीं है। आपरेशन भी प्रायः सफल नहीं होते। ऐसी अवस्था में विजयसार की लकड़ी का प्रयोग चमत्कारिक सिद्ध हुआ है। मैंने अब तक तीन साल में हजारों व्यक्तियों पर इसे आजमाकर सफलता प्राप्त की है। कुछ लोगों को एक साल के प्रयोग से पूर्ण लाभ हुआ है। अतः इसे काफी लम्बे समय तक प्रयोग करने से कोई हानि होने की सम्भावना नहीं है।

प्रयोग-विधि—छः ग्राम विजयसार की लकड़ी का टुकड़ा या बुरादा एक कांच के गिलास में २५० ग्राम पानी में शाम को भिगो दें और प्रातः ६ बजे छानकर पी लें। फिर उस टुकड़े को निकालकर फेंक दें और दूसरा ६ ग्राम का टुकड़ा लेकर उसी प्रकार भिगो दें। सुबह के भिगोये टुकड़े का पानी शाम को छह बजे छानकर पी लें। लगातार इस प्रकार कुछ महीने पीते रहने से जोड़ों का दर्द जैसे घुटने, गर्दन या कमर की हड्डियों के दर्द में पूर्ण लाभ हो जाता है। सर्दियों में लकड़ी को उबालकर चाय के रूप में लेना चाहिए।

विजयसार की लकड़ी की पहचान—लकड़ी का सही होना अत्यावश्यक है। उसकी पहचान यह है कि उसका टुकड़ा भिगोने से पानी मोबाइल ऑयल जैसा नीली आभा लिए लाल हो जाता है। जब तक पानी में लकड़ी का यह रंग आता रहता है तब तक वह प्रभावी रहता है। विजयसार की लकड़ी कुछ लाली लिए हुए लाल रंग की हो वह ठीक है। सफेद लकड़ी प्रभावहीन होती है। हर बार एक नया लकड़ी का टुकड़ा ही पानी में भिगोना चाहिए।

अनुभव—श्री निरंजनलाल अग्रवाल, अग्रवाल भवन, थेवल्ली, कोलम-६९१००१ (केरल) (पत्र दिनांक २४/९/२००२)।

पथरी (मूत्राशय)

श्री श्याम मनोहर गुप्ता (छत्री चौक, सुनेल, ३२६५१३) ने अपने ५.३.९९ के पत्र द्वारा सूचित किया है—

“मैं दो माह से पथरी (मूत्राशय) से परेशान था। शुरू में तो हर दो-तीन से ४/५ दिन में दर्द होता था। स्थानीय चिकित्सकों द्वारा इलाज होने पर भी जब न तो इलाज से दर्द बंद हुआ न ही डाक्टर के सही समझ में आई। बाद में कोटा सोनोग्राफी के लिए गया था। वहाँ पर मुझे पथरी बताई एवं दवा दी गई। उसी दिन मेरे ससुराल में आपकी प्रकाशित पुस्तक दी गयी जिसमें पथरी का ‘कुल्थी’ के द्वारा उपचार लिखा था। उसी दिन से मैंने ‘कुल्थी’ का प्रयोग किया एवं ऐलोपैथी उपचार बंद कर दिया। एक माह तक लगातार उपचार लेने पर ७ दिन बाद से ही मेरे आज तक दर्द नहीं हुआ। मैंने फिर सोनोग्राफी करवाई एवं परिणाम यह है कि मुझे आज न तो पथरी है एवं दर्द नहीं है। मैं आपका बहुत-बहुत आभारी हूँ।”

चार वर्ष पुराना सोरियोसिस

“मैंने आपकी किताब ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ पढ़ी तथा उसमें सोरियोसिस हेतु कुटकी व चिरायता वाला प्रयोग (पृष्ठ ६१) अपनी पत्नी को दिया जो कि गत चार वर्षों से पीड़ित थी तथा उसके हाथ काफी गल गए थे जिनमें बहुत खून रिसता था। वह कोई भी कार्य नहीं कर सकती थी। हर कार्य मुझे करना पड़ता था जिससे वह दुःखी होती व चुपचाप रोती थी। मुझे भी दुःख होता था उसकी इस अवस्था पर। परन्तु आपकी पुस्तक के उपरोक्त प्रयोग से वह एक माह में ९५% ठीक हो गई। अब वह घर के समस्त कार्य आराम से कर लेती है। मैंने उसकी इस बीमारी के लिए एलोपैथिक व होम्योपैथिक इलाज में दस हजार से ज्यादा रुपये खर्च कर दिए थे। हम भगवान से प्रार्थना करते हैं कि आप दीर्घायु हों और आप पर कोई कष्ट न आए।”

अनुभव—उपरोक्त अनुभव उदयपुर से श्री आकाश जैसवाल ने अपने पत्र दिनांक ७.३.९९ के जरिए सूचित किया है।

मलेरिया बुखार की खास दवा ‘भुना नमक’

सरदार मनजीत सिंह गोली, जे.टी.ओ., दूरसंचार विभाग, बरवाला, जिला हिसार (हरियाणा) अपने पत्र दिनांक ११.५.०२ के द्वारा सूचित करते हैं—

“आप द्वारा वेशकीमती पुस्तक ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ दिल्ली अन्तरराज्य बस अड्डे के पुस्तक विक्रेता से लेकर पढ़ी और यह मुझे इतनी अच्छी लगी कि अब तक अपने दोस्तों को १५ पुस्तकें तोहफे के तौर पर दे चुका हूँ। इस पुस्तक में लिखे नुस्खे इतने सरल हैं कि हर आदमी आसानी से तैयार करके अपना व अपने परिवार का इलाज घर में ही कर सकता है।”

मैंने इस पुस्तक के पृष्ठ ७५ पर दर्ज नुस्खा ‘मलेरिया बुखार की खास दवा—भुना नमक’ पढ़ा और इसे सबसे पहले तो घर में ही आजमाया। मेरे दोनों बच्चों को करीब एक महीने से लगातार बुखार हो रहा था। दो दिन बच्चे ठीक रहते और तीसरे दिन बुखार फिर हो जाता। मैंने उपरोक्त नुस्खा पढ़कर नमक को कड़ाही में भूरा होने तक भून लिया। फिर एक गिलास पानी में आधा चम्मच भुना हुआ नमक डालकर पानी को इतना उबाला कि पानी में नमक घुल गया। फिर उस नमक वाले उबले हुए एक गिलास पानी में आधा नींबू निचोड़ कर दोनों बच्चों को आधा-आधा पिला दिया। ९-१० घंटे बाद एक बार फिर नींबू मिलाकर भुने नमक वाला पानी पिला दिया। उसके बाद अब तक एक साल हो गया है, बच्चों को दोबारा बुखार नहीं हुआ। अब पड़ोस में भी जब किसी को बुखार हो जाता है तो इस भुने नमक को पानी में उबाल कर उसमें नींबू निचोड़ कर पिला देते हैं तो मरीज को आराम आ जाता है। तब हमें जो खुशी मिलती है वह बयान नहीं की जा सकती।

इसी प्रकार हरियाणा के हिसार जिले के गाँव किनाला में वायरल बुखार इतना फैल गया कि ९५ प्रतिशत लोग इसकी चपेट में आ गए। हिसार, सिरसा, रोहतक और चण्डीगढ़ से डाक्टरों की टीमों ने आकर गाँव में कैम्प लगा लिए पर मरीजों की गिनती में कमी आने की रफ्तार बहुत ही कम थी। ४-५ लोगों की मौत भी हो गई थी। उसी गाँव का एक लड़का हमारे पास दूरभाष केन्द्र में सिक्वोरिटी गार्ड की ड्यूटी करता था। उसके लड़के का भाई, पिता और माँ भी वायरल बुखार की चपेट में आ गए। मैंने उस लड़के को उपरोक्त भुने नमक वाले पानी वाला नुस्खा बताया तो उसने घर पर नमक को भून कर बताए गए तरीके से पानी तैयार करके अपने परिवार में सबको पिलाया। केवल दो ही बार के सेवन के बाद तीन चार दिन में वह लोग खेतों में काम करने लगे। जब गाँव में और लोगों को इस बात का पता चला तो जिस जिस ने भी इस नुस्खे का इस्तेमाल किया उसको डाक्टरी इलाज कराने वालों के मुकाबले वायरल से बहुत जल्दी छुटकारा मिल गया।

कुल मिलाकर यही कहूँगा कि आप ने यह पुस्तक जनकल्याणार्थ लिख कर लोगों को डाक्टरों की लूट से बचाने का जो प्रयास किया है, वह काबिले तारीफ है। वाह गुरु आपको और भी सेवा करने की शक्ति दे।”

विशेष—इस नुस्खे को बच्चों पर प्रयोग करते समय उसे स्वादिष्ट बनाने हेतु उसमें थोड़ा नींबू का रस मिलाकर सरदार जी ने नुस्खे में थोड़ा हेर-फेर कर अपनी बुद्धिमता का परिचय दिया है। उनकी इस खोज से आयुर्वेद का मान बढ़ा है और आप भी इसी प्रकार आवश्यकतानुरूप योग्य फेर-बदल कर सकते हैं।

मलेरिया में भुना नमक

श्री शालीग्राम राठोर, ग्राम-बोरिया, पो.-बैटमा, जिला-इन्दौर ४५९००१ अपने पत्र दिनांक २७.१२.९९ द्वारा सूचित करते हैं—

“मैं आयुर्वेदिक दवाओं से इलाज करता हूँ लेकिन जबसे आपकी तीनों पुस्तकें लाया हूँ तब से दूसरे आयुर्वेदिक ग्रन्थों को देखने की आवश्यकता ही नहीं हुई। आपकी पुस्तकें बेजोड़ हैं और प्रत्येक गृहस्थ के रखने योग्य है। मैं आपकी पुस्तकों की प्रशंसा आपके नुस्खों के आजमाने के बाद कर रहा हूँ।

‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ में पृष्ठ ७५ पर ‘मलेरिया की दवा भुना नमक’ को मैंने आजमाया। नुस्खा रामबाण साबित हुआ। लेकिन एक शंका है कि ज्यादा नमक किडनी के लिए हानिकारक होता है तो भुना नमक हानिकारक होता है या नहीं।”

विशेष—इस सम्बन्ध में लेखक द्वारा उपरोक्त शंका का समाधान इस प्रकार है—

(१) सावधानीपूर्वक और विवेकानुसार प्रयोग करने पर किसी भी नुस्खे से हानि की कोई संभावना नहीं होती है। इस सम्बन्ध में इसी नुस्खे पर सरदार मनजीत सिंह द्वारा भेजे गये पत्र (पृष्ठ २२७-२२८) के बाद का विशेष पढ़ें।

(२) उचित मात्रा में आवश्यक परहेज के साथ विधि के अनुसार कोई भी प्रयोग करने से कभी किसी प्रकार का नुकसान नहीं होता। सभी नुस्खों के सम्बन्ध में यह बात सामान्य रूप से लागू होती है। इसीलिए 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' का सिद्धान्त पालन का परामर्श पृष्ठ १३९ पर पहले से ही दिया हुआ है। फिर भी स्वविवेक से भी काम लेना चाहिए। उच्च रक्तचाप के रोगी को अधिक नमक के प्रयोग की मनाही है, तो ऐसे रोगी पर यह प्रयोग नहीं करके उसके स्थान पर अन्य उचित वैकल्पिक प्रयोग करें अथवा कम मात्रा में नमक वाला। इसी प्रयोग के अन्तर्गत पृष्ठ ७५-७६ पर दिया हुआ भुना नमक, अजवायन व हल्दी वाला प्रयोग करना चाहिए।

योग के साथ स्वदेशी चिकित्सा की शिक्षा और घरेलू नुस्खों की परीक्षा

उदयपुर से श्री सुन्दर लाल डक, (ई-११ हरिदास जी की मगरी), अपने पत्र दिनांक २/३/२००२ द्वारा सूचित करते हैं—

“आपके द्वारा रचित ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ व ‘स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार’ पुस्तकों ने तो मेरे जीवन में वास्तव में चमत्कार ही कर दिया है। ये दोनों पुस्तकें तो मेरे लिए रामायण व गीता का कार्य कर रही हैं।

आपके द्वारा लिखे गए अनुभूत और सरल घरेलू नुस्खों का प्रयोग और परीक्षा मैंने मुझसे योग सीखने वाले छात्रों (करीब ७०० से अधिक बच्चों) की सहायता से की। उन्हें योग के साथ-साथ एक अतिरिक्त विषय के रूप में इन घरेलू नुस्खों को लिखवाता हूँ। इस विषय की परीक्षा लेना भी प्रारम्भ कर दिया है। परीक्षा में उनसे पूछा जाता है कि उन्होंने कौन-कौन से प्रयोग परिवार के किन सदस्यों या मित्रों पर किस प्रकार किए और किस-किस प्रयोग से उन्हें कितना लाभ हुआ है, आदि। ये सात सौ छात्र मेरे लिए स्वदेशी चिकित्सा की एक अनुसंधानशाला बन गए हैं।

मैं यहाँ उदयपुर सेन्ट्रल स्कूल में योग शिक्षक हूँ साथ ही योग सेवा समिति का फाउंडर डाइरेक्टर हूँ। मेरे पास १२ सेक्शन हैं और करीब सात सौ से अधिक बच्चे हैं। ये बच्चे नुस्खें लिखकर ले जाते हैं और उनका प्रयोग अपने माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी, चाचा-चाची, भाई-बहन और अड़ोसी-पड़ोसी के ऊपर करते हैं और परिणाम कक्षा में सुनाते हैं। परीक्षा में ये बच्चे अपने-अपने अनुभव लिखते हैं जिससे अनुभूत नुस्खें सामने आ जाते हैं। भारतवर्ष में मेरा ही स्कूल ऐसा है जहाँ पर इस प्रकार का प्रयोग करवाया जाता है जिससे जो बच्चे यह काम नहीं करते वे भी अपने रिश्तेदारों को इन प्रयोगों को करने के लिए प्रेरित करते हैं और जो लोग स्वस्थ हो जाते हैं वे टेलीफोन पर या व्यक्तिगत रूप से मुझे धन्यवाद देते हैं तो

मन को बहुत सुकुन मिलता है और मैं सोचता हूँ कि आप द्वारा लिखी गई पुस्तकों ने तो मेरे जीवन में एक नया अध्याय जोड़ दिया है।

आगे लिखते हैं—“रोग निवारण के लिए घरेलू उपचार एवं जड़ी बूटियों से सम्बन्धित आज तक मुझे जितनी भी पुस्तकों का अध्ययन करने का अवसर मिला उनमें आप द्वारा लिखित पुस्तकें सरल, स्वाभाविक और सर्वोपरि हैं। मुझे ऐसा अनुभव होता है कि आपको माध्यम बनाकर स्वयं प्रकृति की वाणी जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास किया है। यह पुस्तक हमें उन्नत और स्वस्थ जीवन के लिए मार्ग दर्शन करती है।”

मैंने आपकी पुस्तकों के कई प्रयोगों की पुष्टि कर ली है। इन सबका तो वर्णन करना कठिन है परन्तु जिनका बहुत अच्छा परिणाम आया है उनको मैं लिख कर भेज रहा हूँ। समय के साथ उनमें अगर कोई परिवर्तन किया है तो वह अनुभव भी लिख रहा हूँ। मैंने जिन नुस्खों का जमकर प्रयोग करवाया और जिनसे सैकड़ों लोग लाभान्वित हुए, वे निम्नलिखित हैं—

१. निम्न रक्तचाप (किशमिश), पृष्ठ ३३
२. उच्च रक्तचाप (खसखस + तरबूज के बीजों की मिर्गी) पृष्ठ ३१
३. अम्लता या एसिडिटी (लौंग), पृष्ठ ३९
४. खाना खाते ही पाखाना के लिए भागना (धनिया + काला नमक) पृष्ठ ४५
५. चक्कर आना (धनिया + आँवला) पृष्ठ ३
६. नकसीर (मुलतानी मिट्टी) पृष्ठ १४
७. टांसिल्स (वायविडिंग + हल्दी + सैधा नमक) पृष्ठ २१
८. मलेरिया बुखार (भुना नमक + हल्दी + अजवायन) पृष्ठ ७६
९. बवासीर (नारियल जटा की भस्म) पृष्ठ ५४
१०. पित्ति उछलना (अजवायन + गुड़) पृष्ठ ६२
११. सिरदर्द (देशी घी) पृष्ठ ३

यह लिस्ट बहुत लम्बी है। बच्चों द्वारा लिखित में आपको भेजने का प्रयास करूँगा। अब मैं आपकी प्रशंसा करने से अपने आपको नहीं रोक पा रहा हूँ और इतना ही कहना चाहूँगा कि चरक, सुश्रुत आदि ऋषियों में जिन जड़ी-बूटियों के बारे में लिखा है उनको आपने अपनी पुस्तक के माध्यम से सरलीकरण कर जन सामान्य के लिए सुलभ कर दिया है। परमात्मा आपको लम्बी उम्र प्रदान करें और भारत की इस धरोहर को आप अपने ज्ञान से आगे बढ़ावें।”

नए अनुभव

खण्ड-१

दस वर्ष पुराना जीर्ण ज्वर

१० ग्राम अजवायन + २ लैडी पीपर को आठ पहर भिगोकर घासा बनाकर लेने वाले प्रयोग (स्वदेशी चिकित्सा सार - आठवां संस्करण, पृ. ७९) का मैंने पन्द्रह दिन तक प्रयोग किया और मेरा दस वर्ष पूर्व का जीर्णज्वर एकदम जड़ से चला गया। अब मेरे को नई जिन्दगी मिल गई है। मैंने इससे पहले बड़े-बड़े विशेषज्ञ डाक्टरों से बहुत भारी एलोपैथिक दवाईयां दस वर्षों तक ली, कोई आराम नहीं मिला। जीने की तमन्ना खो चुका था। कई प्रकार के टेस्ट, ब्लड, मूत्र, एक्स-रे हर तरह की जांच करवा कर तंग आ चुका था। डाक्टरों के एक-डेढ़ महीने का कोर्स लेकर जिन्दगी में हताश हो चुका था। एकदम बदन में कमजोरी, थकान, आलस्य बना रहता था। किसी काम में मन नहीं लगता था। किसी से मिलना-जुलना अच्छा नहीं लगता और एकान्त प्रेमी हो गया था।

संयोगवश आपकी किताब 'स्वदेशी चिकित्सा सार' जयपुर में एक दिन बुक स्टॉल पर देखने को मिली और इसका नुस्खा पढ़कर उसका उपयोग किया। आपके नुस्खे का दो दिन तक प्रयोग से ही मुझे आराम होने लग गया था। आपकी जितनी तारीफ की जाये, कम है। मैं जो इलाज २०-२५ हजार रुपये में भी नहीं कर पाया वह मात्र पन्द्रह रुपये के खर्च में ही कर लिया। भगवान आपको लम्बी आयु प्रदान करें। अपने लिए तो सभी जीते हैं लेकिन ऐसे बहुत कम आदमी हैं जो आज के जमाने में दूसरों की निःस्वार्थ सेवा करना चाहते हैं।

अनुभव—यह अनुभव श्री माताराम जाट, अध्यापक, रघुनाथ पुरा, जिला-झुन्झुनू (राजस्थान) ने अपने पत्र दिनांक २६.११.९९ के द्वारा भेजा है।

बीस साल पुराना सोरियेसिस

मुझे यह रोग पूरे २० वर्ष पहले लगा था। बीस वर्ष से इस रोग से पीड़ित रही हूँ परन्तु आपके द्वारा लिखी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' में लिखे गये उपचार जो कि पुस्तक के पृष्ठ संख्या २१६ पर अध्याय-८ 'स्वदेशी चिकित्सा सार के अनुभव' में '२१ साल पुराना सोरियेसिस में ९५% लाभ' शीर्षक के अन्तर्गत अंकित

है, उसे अपनाकर मेरा यह रोग लगभग १००% समाप्त हो गया है। मैंने अंग्रेजी दवाइयों द्वारा लगभग दस वर्षों तक इसका पूर्णतः इलाज करवाया परन्तु छोटे साधारण डॉक्टर से लेकर मेडिकल जहां कि बड़े-बड़े प्रसिद्ध डॉक्टर इलाज करते हैं, सभी से इलाज कराया परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ। जब तक दवाई खाते हुए इलाज चलता था पैरों का यह रोग ठीक रहता परन्तु बाद में फिर वह हो जाता था। यह समूल नष्ट न होकर केवल औपचारिक रूप में लगभग ही ठीक हो पाता था।

एक बार तो मैंने डेरे वाले वैद्यों से सिंगी भी लगवाई। इन्होंने मेरे पैरों में से काफी मवाद भी निकाली तथा बाद में उसमें से काला खून भी निकाला। हमने एक जड़ी-बूटी विशेषज्ञ वैद्य को भी दिखाया। उसने अत्यन्त महंगी भभूत व बूटी मंगायी जिनमें कुछ नाम थे बादाम रोगन, सुन्दरी रस (रु. १२५०/- प्रति ग्राम), मूली पाक, पौष्टिक धातु, कल्याण सुन्दरी रस (रु. ११५०/- प्रति ग्राम)। यही नहीं, अन्य कई जतन किए परन्तु कोई भी इलाज कारगर सिद्ध नहीं हुआ।

आपके द्वारा बताये गये इलाज से मेरा यह रोग मात्र दो माह में पूर्णतया समाप्त हो चुका है या यूँ कहिये ९९% तो खत्म हो चुका है, बाकी १% भाग्य की नियति और समय चक्र पर निर्भर करता है। मैं आपके इस मार्गदर्शन के लिए अत्यन्त आभारी हूँ।... मैं आपके इस उपकार के लिए जीवन भर ऋणी रहूँगी।

अनुभव—यह अनुभव मेरठ केन्ट की श्रीमती रजनी प्रेमी ने अपने पत्र दिनांक ४.९.२००१ के जरिये भेजा है।

हृदय रोग पर अनुभव

आपकी अमूल्य पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' पढ़ी तथा कुछ-कुछ अपनाया, खासतौर पर हृदय रोग के उपचार में अर्जुन की छाल का प्रयोग। मेरी चारों आर्टीरीज ब्लॉक थी। एक तो १००% बन्द थी। दूसरी ७०%, तीसरी ८०% तथा एक ६०%। अर्जुन की छाल का चाय के रूप में पिछले तीन साल से प्रयोग कर रहा हूँ। इस उपचार से असीमित लाभ हुआ है। जो नस ६०% ब्लॉक थी वह तो बिल्कुल साफ हो गई। जो १००% ब्लॉक थी वह ७०% रह गई तथा अन्य दो नसें भी काफी खुल गई हैं। मैं एन्जियोग्राफी कराने गया था ESCORTS हॉस्पिटल में। वहाँ पर दुबारा एन्जियोग्राफी की गई तब यह पाया कि नाड़ियां खुल रही हैं और एन्जियोप्लास्टी की कोई जरूरत नहीं है और न ही बाईपास सर्जरी की। आपकी पुस्तक व आपको कोटि धन्यवाद।

अनुभव (१) —यह अनुभव नई दिल्ली के श्री वाई. डी. गुप्ता, ५८-बी सुन्दर अपार्टमेंट, GH-१०, पश्चिम विहार, आउटर रिंग रोड, नई दिल्ली-११००८७ के द्वारा भेजा गया है।

अनुभव (२) निम्बोदा (म. प्र.) के श्री मांगीलाल कुंभकार ने अपने पत्र दिनांक २७.१०.२००० के द्वारा सूचित किया है कि उनकी पत्नी श्रीमती फूलकुंवर बाई के

हृदय के दोनों वाल्व में छेद थे। वे लिखते हैं कि 'स्वदेशी चिकित्सा सार' में बताई गई विधि से अर्जुन की छाल के चूर्ण का प्रयोग करने से बहुत आराम हो गया है। आपको बहुत-बहुत धन्यवाद जो हमारी पत्नी को नया जीवन आपके द्वारा दिया गया है।

अनुभव (३) जबलपुर (म. प्र.) के श्री राकेश बड़कर ने अपने पत्र दिनांक ६.७.०४ द्वारा सूचित किया है कि मुझे गैस दाब के कारण एन्जाइना दर्द शुरू हो गया था। अर्जुन की छाल का काढ़ा या चाय बना कर लेना शुरू किया, जिससे मुझे काफी लाभ हुआ। लोगों को भी इसके प्रयोगों के बारे में बताता हूँ और पुस्तक भी मैं उपहार स्वरूप दिया करता हूँ जिससे लोग स्वस्थ रहे।

हृदय की बीमारी

मुझे हृदय की बीमारी से बहुत परेशानी थी। मैंने पृष्ठ ९१ पर दिया नुस्खा 'अर्जुन की छाल का काढ़ा' का प्रयोग करना शुरू किया। पन्द्रह दिन में ही मुझे बहुत आराम हो गया। अब मुझे लगभग तीन महीने लेते हो गये। मैं पूरी तरह ठीक हूँ।

मुझे हार्ट की समस्या इतनी परेशान करती थी कि मैं कुछ कह नहीं सकता। जितना अर्जुन की छाल के काढ़े ने हृदय रोगों को सबल तरीके से दूर करते हुए मैंने स्वयं अनुभव किया, ऐसी और कोई औषधि नहीं देखी। कैसे, किन शब्दों में व्यक्त करूँ मैं आपका और अर्जुन वृक्ष का आभार। मैं काढ़े के अतिरिक्त कोई दवाई नहीं लेता और अब मेरा हृदय पूर्णतः स्वस्थ है।

'त्रिफला से कायाकल्प' (पृष्ठ ९६) और 'मैथीदाना — आरोग्य का खजाना' (पृष्ठ १००) पढ़कर मैंने १५.११.०२ से इन दोनों को नियमपूर्वक लेना शुरू किया है। मुझे बहुत अधिक शुगर (डायबीटिज) थी। अब इन दो दवाइयों के अतिरिक्त शुगर के लिए कुछ भी नहीं लेता और मेरी शुगर खाना खाने के बाद १२० और खाली पेट लगभग ९० रहती है। मेरे स्वास्थ्य में अदभुत प्रकार से सुधार है। मधुमेह, कब्ज, हेमोग्लोबिन, हार्ट की समस्या में लाभ के बारे में शब्दों में कहने में असमर्थ हूँ।

मैं ७० वर्ष का वृद्ध हूँ। मेरा स्वास्थ्य बिल्कुल जर्जर था। मृत्यु के करीब निकट था। आपके ऊपर के नुस्खे मैंने प्रयोग किए, अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। मेरा चेहरा भी सुख और रौनकदार हो गया है।

अनुभव—यह अनुभव मेरठ के श्री दयाचन्द ने अपने पत्र २९.५.०३ के जरिये भेजा है। इसके अतिरिक्त पृष्ठ १५१ पर बताए अनुसार मैंने अपनी एक बच्ची को बादाम-दुग्ध का प्रयोग कराया। जैसा आपने लिखा है, वैसा ही पाया।

काली खांसी में फिटकरी

'काली खांसी में फिटकड़ी एवं चीनी का प्रयोग' (पृष्ठ ६७) बहुत लाभदायक रहा है। इससे करीब २५ बच्चों की खांसी ठीक हुई है जो बड़े-बड़े डॉक्टर ठीक नहीं कर पाये।

अनुभव—यह अनुभव श्री जगदीश शर्मा, मु.पो.-जामगढ़, तह.-बरेली, जिला-रायसेन (म.प्र.) ने अपने पत्र दिनांक १०.३.०३ के द्वारा भेजा है।

जी मिचलाना, अम्लपित्त (एसीडिटी) तथा खूनी बवासीर

शिमला से श्री ए. ए. एन्जरानी, रिटायर्ड इंगलिश के प्रोफेसर ने अपने अंग्रेजी में भेजे गए दो पत्रों के जरिये जो अनुभव भेजे उनका सार इस प्रकार है—

एक बार कई दिन तक तेज मिर्च—मसालेदार पदार्थों के लगातार खाने की वजह से मेरी २४ वर्षीय पुत्री को उल्टी जैसा कच्चा दिल होने (Nausea) की समस्या पैदा हुई। वमन या उल्टी करना चाहती थी, पर हो नहीं रही थी। उसे कई डाक्टरों को दिखाया, कई दवाइयां खाई और कई प्रकार की जांच हुई परन्तु सभी बेकार सिद्ध हुई। आखिर आपकी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' पृष्ठ ३९ पर दिए गए नुस्खे खाने के बाद गुड़ का एक टुकड़ा चूसना के प्रयोग से वह बिल्कुल ठीक हो गई। साथ ही तेज मसालों का परहेज भी किया।

मेरा परिवार भारी, गरिष्ठ और स्वदिष्ट भोजन खाने का शौकीन है। मेरे १२ वर्षीय पुत्र भी इसी तरह की तकलीफ में गुड़ का टुकड़ा चूसने के प्रयोग से स्वस्थ महसूस करने लगा।

खूनी बवासीर

वे अपने पत्र में लिखते हैं कि 'I would like to thank you for the magic formula which in three doses prepared by my wife cured me permanently from the Bloody Piles.' वे आगे लिखते हैं '१९७० से मुझे Nervous Breakdown का दौरा पड़ने के बाद मुझे जिन्दगी भर एलोपैथिक दवाइयां खानी पड़ रही हैं। नींद लाने वाली गोलियों के (tranquillizers) लगातार लेते रहने से लम्बे समय से मुझे कब्ज रहने लगा। १९८६ से मैंने इसकी आयुर्वेदिक औषधि हर्बोलेक्स लेना शुरू किया जो काफी लम्बे समय तक मेरे माफिक आती रही। फिर १९९० में कायम चूर्ण लेना शुरू किया वह भी अनुकूल आ रहा था। मैं सारी जिन्दगी भारी भोजन तथा तेज मिर्च लेता रहा। एक बार हरी मिर्च का तेज आचार लिया तो दूसरे ही दिन सवेरे खूनी बवासीर से पीड़ित हो गया। एलोपैथिक इलाज से एक सप्ताह में राहत मिली। तदुपरान्त सालों तक एलोपैथिक दस्त लाने वाली औषधियां (laxatives) लेता रहा और अपने को ठीक रखता रहा। फिर पुनः एक बार कुछ अधिक मात्रा में कायम चूर्ण लेने पर पुनः खूनी बवासीर रोग हो गया और मुझे कीमती एलोपैथिक दवाइयां लेनी पड़ी। इस बीच मेरी पत्नी ने आपकी किताब में वह जादुई फार्मूला के बारे में पढ़ा, प्रभु की कृपा से जिसकी तीन खुराकों से मेरा गम्भीर खूनी बवासीर का रोग स्थायी रूप से चंगा हो गया। मेरी पत्नी ने नारियल की जटायें मंगाकर उन्हें जलाकर उसकी राख बनाकर तीन बार दही के साथ (पृष्ठ ५४) मुझे दी। भगवान

का शुक्र और आपका धन्यवाद और मेरी पत्नी की प्रार्थनाओं से मुझे इस बीमारी से छुटकारा मिल गया ।’

अब हमारे परिवार ने मांस, अण्डा, मसाले सात साल से छोड़ दिया है । मैं अब मानसिक तनाव के लिए एलोपैथी की दवा लेता हूँ और कब्ज के लिए सुबह एक लोटा (ताम्बे) का पानी उठते ही पीता हूँ ।

विशेष—मानसिक तनाव के लिए ज्ञानमुद्रा का अभ्यास (पृष्ठ ८१) और अनुलोम विलोम प्राणायाम (पृष्ठ २६०) का रोजाना पांच मिनट अभ्यास अथवा ध्यान का अभ्यास पर्याप्त है ।

तरबूज का अजीर्ण

मैंने ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ किताब खरीदी और पढ़ी । समय-समय पर उपयोग में लाकर आपके कहे अनुसार ही अनुभव पाया ।

‘एक बार रात में मां को वायु की तकलीफ हुई । पेट फूल गया, न लेटा जाये, न बैठा जाये । रात का समय था । ग्यारह बजे थे । पास की लेडी डाक्टर को बुलाया । उसने इंजेक्शन दिया । फिर भी आराम नहीं । उसे समझ में नहीं आया । कहा कि अस्पताल ले जाना पड़ेगा । इस बीच मेरी पत्नी ने आपके द्वारा लिखी किताब ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ पढ़ी । मां को पूछा, आपने क्या खाया, आजकल में ? माँ ने कहा ‘तरबूज’ । पत्नी ने किताब में (पृष्ठ १२२) देखा, और दो लवंग (तरबूज का अजीर्ण दूर करने के लिए) लाकर मां को दिया । (डाक्टर थी नहीं, घर चली गई थी) हमने सिर्फ ५ मिनट में आश्चर्यकारी फल देखा । मां एकदम ठीक हो गई और हंस पड़ी । दो घंटे से तकलीफ में पड़ी मां को, आपके दिए ज्ञान से, मेरी पत्नी की सूझबूझ ने मां को पांच मिनट में सम्पूर्ण स्वस्थ कर दिया ।’

अनुभव—यह अनुभव अकोला के श्री ज्योतिन्द्र जैन ने अपने पत्र २६.८.०२ के द्वारा भेजा है ।... वे आगे लिखते हैं कि आपने अपनी जानकारी को ज्ञान को, ईमानदारी से हम तक पहुंचाया है । बिना बढ़ा चढ़ा कर एकदम सहज शैली से आपने अपने ज्ञान को हमें दिया है । आप धन्य हैं । पंचमहाभूत स्वरूप ईश्वरीय शक्ति ने आपश्री को बहुत सुंदर पावन कार्य के लिए चुना है और दिव्यशक्ति, आपश्री को निमित्त बनाकर जनसाधारण पर अनमोल कृपा बरसा रही है । कोटि कोटि प्रणाम । आपश्री को प्रोत्साहित करने वाले सभी श्रेष्ठ मानवों को मैं कोटि-कोटि प्रणाम करता हूँ ।

बवासीर में नारियल-जटा-भस्म तथा मुंह के छालों में छोटी हरड़

आप द्वारा लिखित व प्रकाशित (१) ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ तथा (२) ‘स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार’ हम नियमित पढ़ते हैं व अन्य व्यक्तियों को सदुपयोग हेतु देते रहते हैं ।

‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ के पृष्ठ ५४ पर मस्सा (बवासीर) का इलाज नारियल की जटा द्वारा हमने पन्द्रह व्यक्तियों का इलाज किया और सभी तैयार हो गये व गुणगान करते हैं। धन्य है, आप श्री जिन्होंने परोपकार हेतु पुस्तक प्रकाशित की।

उन्होंने अपने पत्र में लिखा है कि मुंह के छालों व कब्ज के लिए छोटी हरड़ (काली हरड़) दिन में तीन-चार चबाने से सभी प्रकार के छालें दो दिन में तैयार हो जाते हैं व कब्ज भी मिटती है। हम इसे लगभग २०० व्यक्तियों को देकर आजमा चुके हैं।

अनुभव—श्री प्रकाश चन्द बैद (जैन) (बड़ा बाजार, डेह-३४१०२२) ने अपने पत्र दिनांक २२.६.०३ के द्वारा उपरोक्त अनुभव सूचित किया है।

बवासीर

सबसे पहले आपको आपकी किताब ‘स्वदेशी चिकित्सा सार’ को ऊँचाइयों को छूने की बधाई देता है। यह आपकी किताब लाखों लोगों का भला कर रही है ... आज से तीन साल पहले मैंने आपकी किताब पढ़कर बवासीर की दवाई (पृष्ठ ५४) बनाई और उससे एक सौ से ऊपर रोगी ठीक हो चुके हैं और यह दवाई लगातार बन रही है और रोगी ठीक हो रहे हैं। इनमें मजदूर से लेकर डायरेक्टर रैंक के लोग हैं। ये सब लोग आपको दुआएँ दे रहे हैं।

एक अपना experience आपसे साझा करना चाहता हूँ कि अगर सूखी बवासीर के रोगी को नारियल की जटा एक दिन में तीन खुराक सुबह, दोपहर, शाम और पन्द्रह दिन दो पीस अंजीर पानी में भिगोकर (पृष्ठ ५३) सुबह शाम दी जाये तो वह ज्यादा असर करती है और रोगी बिल्कुल ठीक हो जाता है।

अनुभव—यह अनुभव मोहाली के श्री अवतार सिंह ने अपने पत्र दिनांक १७ नवम्बर, २००४ के जरिये भेजा है।

नाभि टलना, गैस, अनिद्रा की तकलीफ

‘मेरे बहुत याद आने वाले, बहुत ही अधिक सम्मान और प्यार के योग्य डाक्टर साहब। पहले बहुत बहुत प्यार फिर प्रणाम आपके सेवाकारी सुन्दर जीवन के लिए। मेरी आयु ८५ वर्ष है। आपकी पुस्तकों से मैंने बहुत फायदा उठाया है और उठा रही हूँ। पर वह इतनी सरल भाषा में और बढ़िया है कि बहुत कापियाँ जा चुकी हैं। धन्य है आपकी माता और पिता भी और आपकी पत्नी जिन्होंने ऐसी सेवाकारी पूंजी आपको दी और आप धन्य हैं जो ऐसे काम करके उसे बढा रहे हैं।

हरड मैं आम तौर पर सूखी छोटी काली चूसती हूँ उससे गैस के निकलने वगैरा में फायदा है।

नाभि के लिए मैंने ६८ पुड़िया, २० ग्राम गुड़ और २० ग्राम सौंफ (पृष्ठ-४८) खाई। कुछ अच्छा रहा। मेरी नाभि सन् ३५, ३६ से टली है। फिर अदरक नाभि पर मलने से उससे अधिक फायदा महसूस हुआ।

अपानवायु मुद्रा (पृष्ठ १५) और ज्ञान मुद्रा (पृष्ठ ८१) से विशेष लाभ उठा रही हूँ। खासकर नींद के लिए जो सारी सारी रात सालों से बैठकर और पहले पचास वर्ष के लगभग धूम-धूम कर काटती और फिर तंग होकर पड़ जाती।

एक नुस्खा—दही और मुल्लानी मिट्टी सिर के तालवे पर जरा देर रखने से कइयों की नकसीर हमेशा के लिए एक ही बार में ठीक हुई है, जो बर्फ आदि के प्रयोग से किसी तरह बंद नहीं होती थी।

अनुभव—ये अनुभव श्रीमती विद्यावती खेरा, ३१०४, सेक्टर ३५ डी, चंडीगढ़ ने अपने पत्र दिनांक १५.६.२००२ तथा एक अन्य पत्र के जरिये भेजे हैं।

पीलिया, बवासीर व पतले दस्त

आपके द्वारा लिखित 'स्वदेशी चिकित्सा सार' में लिखित पीलिया की दवा 'पीपल पत्ती' (पृष्ठ ३४) का हमारे सम्मानीय सहयोगी श्री शैलेन्द्र कुमार सिंह प्रतापपुर निवासी पच्चासों व्यक्तियों के ऊपर तथा मैं भी इतने ही लोगों के ऊपर दो वर्षों से प्रयोग करते हुए लाभान्वित हुए। मात्र इसमें २-३ लोग ही वंचित रहे। बवासीर में नारियल की जटा-भस्म (पृष्ठ ५४) में भी कामयाब रहे। आँवला चूर्ण की लुगदी तथा अदरक का रस नाभि पर रखने से पतला दस्त रोकने में (पृष्ठ ४४) में सफलता मिली। पुस्तक उपयोगी, खासकर देहाती क्षेत्रों के लिए हितकर है।

अनुभव—यह अनुभव पं. दिवाकर नाथ दुबे, ग्राम हरिहरपुर, पो.- केवरा प्रतापपुर, जिला-सरगुजा (छत्तीसगढ़) पिन-४९७२२३ ने अपने पत्र दिनांक ०४/११/२००१ के पत्र द्वारा भेजा है।

हिचकी

हिचकी दवा (पृष्ठ ४७) चार छोटी इलायची कूटकर ५०० ग्राम पानी में उबालकर, आधा पानी रहने पर उतारकर-छानकर अपने छोटे साँदू जी को, जो कि टी. चोइथराम अस्पताल, इन्दौर में एडमिट थे, जिनको छह दिन से हिचकी बन्द नहीं हो रही थी और डॉक्टर लोग हार गये थे, उन्हें उपरोक्त दवा बनाकर देने से हिचकी एक घण्टे में ८० प्रतिशत बन्द हो गई। अगले दिन फिर उपरोक्त दवा देने पर बिल्कुल बन्द हो गई। आपके पूर्ण उपचार योग्य फार्मूलों के लिए धन्यवाद।

अनुभव—यह अनुभव श्री केशव हेमराजानी, मैसर्स नारायणदास हेमनदास बुक सेलर्स, जालिम सिंह की गोठ, टोपी बाजार, ग्वालियर-४७४००१ ने भेजा है।

चार वर्षों पुराना श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया)

मैं विगत आठ वर्षों से अपना चिकित्सालय चला रहा हूँ। 'स्वदेशी चिकित्सा सार' में दिए गए नुस्खों का जाने-अनजाने मैंने पिछले ६-७ सप्ताह में इस्तेमाल किया है। आप वाकई इस किताब हेतु बधाई के पात्र हैं। डॉ. मेहता व आपका प्रकाशन

दिन दूनी रात चौगुनी उन्नति करेगा, ऐसा मेरा व अन्य पाठकों का विश्वास है। मैं आपकी अपना एक संस्मरण लिख भेज रहा हूँ।

एक चालीस के करीब महिला पिछले तीन चार वर्षों से ल्यूकोरिया से पीड़ित थी। मैंने उसे नारियल की जटा को जलाकर चार दिन, तीन-तीन ग्राम की मात्रा चार दिन दी। साथ में खट्टी व तली चीजों का परहेज रखा। आज एक महीना हो गया अब वे पूर्णतया ठीक हैं। इससे पहले जाने कितना इलाज वे करवा चुकी थी। मैं भी दो-तीन दवा बदल-बदल कर दे चुका था, परन्तु व्यर्थ।

अनुभव—यह अनुभव डॉ. पंकज साहनी, साहनी निवास, रोटेरी स्ट्रीट, ऊना (हिमाचल प्रदेश) - १७४३०३ का है।

हृदय रोग पर लौकी का रस

हृदय रोग पर लौकी का रस, हरा पुदीना के ५-६ पत्ते, तथा तुलसी के ५-६ पत्तों के रस में ५-६ काली मिर्ची का पावडर के साथ दिन में २-३ बार (२५० ग्राम लौकी से प्राप्त रस) उतना ही पानी मिलाकर (पृष्ठ-१८८) पीने से (भोजन या नाश्ते के बाद—खाली पेट नहीं) आश्चर्यजनक लाभ हुआ है। बायपास सर्जरी तत्काल करने के परामर्श मिले मरणासन्न रोगी को इस विधि से ५ दिन से उचित लाभ होना शुरू हुआ। दिल में उठने वाला आकस्मिक दर्द अब दो महीने से पूरा गायब है और भयानक थकान भी पहले जैसे ५ मिनट चलने से महसूस होती थी अब आधा घण्टा चलने से भी नहीं होती।

अनुभव—यह अनुभव श्री भालचन्द्र केशव जोग प्लाट, ९५, न्यू स्नेह नगर, वर्धा रोड़, नागपुर-४४० ०१९ ने अपने पत्र दिनांक ०९/०४/२००३ के जरिये भेजा है।

घुटनों का दर्द

आपकी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' पढ़ी। इसे पढ़कर मैंने और मेरे परिवार ने बहुत फायदा उठाया। आपके लिखे इलाज इतने सटीक, अचूक व सस्ते हैं कि आश्चर्य होता है। मेरी पत्नी के घुटनों में इतना दर्द रहने लगा था कि उठने-बैठने में बहुत दर्द होता था, परन्तु आपके लिखे इलाज (पृष्ठ ५५) के अनुसार उसे केवल ९ दिन तक ४-४ अखरोट की गिरियाँ खाने से ही उसके घुटने एक दम ठीक हो गए हैं।

डॉक्टर साइब, हमें आपके आँखों के इलाज (सौफ, मिश्री और बादाम का चूर्ण), दांतों का इलाज (सैन्धा नमक और तेल का मंजन), नजले-जुकाम का इलाज (सुहागे का फूला का चूर्ण) और (रात को नाक में सरसों के तेल की बून्दे डालना) और फेफड़ों को मजबूत बनाने का इलाज (रात को पुनक्का के १५ दाने भिगोकर सुबह खा लेना) —इनसे बहुत लाभ हुआ है। हम आपके दिल से आभारी हैं।

अनुभव—उपरोक्त अनुभव श्री तीर्थराम मित्तल, E.G. ९५७, मोहल्ला-गोविन्दगढ़, जालन्धर शहर-१४४००१ ने अपने पत्र दिनांक १८/०२/२००४ के द्वारा भेजा है।

तीन मास में कोलेस्ट्रॉल २९१ से १८१ आ गया।

मेरे पति की आयु ६० वर्ष है। पिछले दिसम्बर, २००१ में उनका कोलेस्ट्रॉल २९१ तथा उच्च रक्तचाप भी था। पेज ३१ (स्वदेशी चिकित्सा सार—सातवाँ संस्करण) पर दिए हुए नुस्खे के अनुसार मैंने उन्हें तरबूज की गिरी प्रतिदिन खाना, गेहूँ तथा चना बराबर मात्रा में लेकर आटा पिसवाकर उसकी रोटी खिलाना, खाने के बाद प्रतिदिन मट्ठा (छाछ) पीना, प्रातः भ्रमण करीबन दो-तीन किलोमीटर, मैथी के चूर्ण की फक्की, प्रातः रात के भीगे काले चनों में किशमिश मिलाकर खाना तथा दोपहर में काले भुने चने खाना। इन सबका प्रतिदिन सेवन किया। जब तीन माह बाद मार्च में टेस्ट कराया तो यह मुझे स्वयं को विश्वास नहीं हुआ कि कोलेस्ट्रॉल घटकर १८१ रह गया। जब डॉक्टर साहब के पास टेस्ट की रिपोर्ट लेने गई तो वह बोले कि मुझे स्वयं आपके पास आना पड़ेगा। इस जानकारी के लिए इतना कम कोलेस्ट्रॉल कैसे हो गया?

अनुभव—यह अनुभव डॉ. श्रीमती उर्मिला जैन, १६ जैन कॉलेज क्वार्टर्स, नेहरू रोड़, बड़ौत - २५० ६११ ने अपने पत्र दिनांक २४/०७/०२ द्वारा भेजा है।

आठ महीने में सोलह किलो वजन कम किया

आपकी पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा सार' हमें बहुत पसन्द आयी तथा मैंने इस पुस्तक का प्रयोग करके मैंने सिर्फ आठ महीनों में सोलह किलो वजन कम किया। इसको करने के लिए मैंने आपके प्रयोग (पृष्ठ ५६) के साथ-साथ कुछ और भी जोड़ा।

मैंने रात को सप्ताह में तीन-चार बार एक चम्मच (चाय वाला) पिसी हुई काली हरड का लिया पानी के साथ जो मेरी आखिरी आईटम होती है, उसके बाद मैं सो जाता हूँ।

सुबह उठकर मुझे शौच खुलकर आ जाता है। कभी एक या दो कुल्ला करके मैं नींबू+शहद (पृष्ठ-५६) लेता हूँ। सुबह को आधे घण्टे बाद मैंने दो कलियाँ लहसुन की खाई है।

यह नियम मैंने बिल्कुल नहीं तोड़ा। इस विधि से मैंने आठ महीने में सोलह किलो ग्राम वजन कम किया। पहले मेरा वजन १०२ किलो था जो अब घट कर केवल ८६ किलो रह गया है, और मैं अब वही वजन मैनटेन कर रहा हूँ।

मैं आपके फिर से अथक प्रयासों की प्रशंसा करता हूँ, और आशा करता हूँ। आप अपने नये-नये अनुभवों से अपनी पुस्तक द्वारा समाज की सेवा करते रहेंगे।

अनुभव-१ यह अनुभव नई दिल्ली के श्री प्रहलाद नारायण कालरा, एडवोकेट ने अपने २०/०९/२००४ के पत्र द्वारा भेजा है।

अनुभव-२—श्री जिनेन्द्र हिरासा गुलालकरी भारतनगर, मु.पो.—कारंजा लाड-४४४१०५ ने अपने पत्र दिनांक १६/०१/२००३ के पत्र द्वारा सूचित किया है—“मेरा पेट का दर्द तथा बढ़ा हुआ पेट दवा लेने पर कम नहीं होता था। मैंने चार साल अलोपैथी दवा लिया, कुछ भी फायदा नहीं हुआ, फिर खाना खाने के बाद मैंने तुरन्त गर्म पानी पीना (पृष्ठ ५७) शुरू किया। बस दो माह में जादू हो गया। जितना पेट ऊपर आया उतना ही अन्दर चला गया। गैस की बीमारी थी। बाय आना, पेट का दुखना बन्द हो गया। पेट बढ़ा होने से पैरों पर प्रेशर आता था, काफी वह भी बन्द हो गया। आपकी यह किताब जादू निकली।”

मैथी की चाय से आँव ठीक

मैं गत पाँच वर्ष से पेट में आँव से अत्यन्त परेशान था। गत दो माह से आप द्वारा लिखित (पृष्ठ १०१) आँवनाशक ‘मैथी की चाय’ को पढ़ा एवं निर्देशानुसार मैथी की चाय का सेवन किया जिससे मुझे सेवन के तीसरे दिन से ही चमत्कारी ढंग से लाभ हुआ। सेवन विधि—शुरू में एक माह तक खाना खाने के आधा घण्टे बाद दिन में दो बार मैथी की चाय का सेवन किया। इस हेतु मैं पूर्व में जो चाय ७-८ बार लेता था, बिल्कुल छोड़ी जा चुकी है। साथ ही मीठा व सफेद चीनी से बनी वस्तुओं का परहेज किया जो अब भी निरन्तर चालू है। मुझे उक्त प्रयोग से अत्यन्त लाभ हुआ है।

साथ ही आपकी इस अनमोल ‘रोगो से बचाव’ की जानकारी से मैं अत्यन्त खुश हूँ। इस हेतु आपको हार्दिक बधाई।

अनुभव-१—यह अनुभव श्री प्रकाश चन्द जैन (उम्र ४७ वर्ष), पुत्र श्री कजोडी लाल जैन, वार्ड नं. २, खेड़ला (अलवर) राजस्थान पिन-३२१ ६०६ ने भेजा है।

अनुभव-२—तीन साल से आँव का रोग—मथुरा से श्री ज्ञानप्रकाश ने अपने पत्र दिनांक १४/०३/२००० के द्वारा सूचित किया है कि मुझे तीन वर्ष से आँव का भयंकर रोग था। मैंने एलोपैथिक, होम्योपैथिक आदि का विशेष इलाज करवाया पर कोई लाभ प्राप्त नहीं हुआ। मैंने मैथीदाने की चाय (पृष्ठ १०१) छह सप्ताह तक निरन्तर पी। शुरू के पन्द्रह दिनों तक तो मुझे परेशानी हुई तथा इसके बाद आशा से अधिक लाभ होने लगा। अब मुझे इस प्रयोग को छोड़े छह महीने हो आये। मुझे आँव से छुटकारा मिल गया। वास्तव में आपकी स्वदेशी चिकित्सा सार असाध्य रोगों के लिए वरदान सिद्ध हो रही है।

नए प्रयोग

खण्ड-२

(१) पैरों के तलवों में गोखरू (Corns)

पाँव के तलवों में गोखरू (गाँठें) होने पर रात को सरसों के तेल में जरा नमक मिलाकर तलुवों पर मल दें। सुबह तक सारी गाँठें ठीक हो जाएगी अन्यथा एक-दो दिन और प्रयोग करें। दो दिन के बाद पैर के तले इतने साफ और चिकने हो जाते हैं मानों कोई गाँठें कभी हुई ही नहीं।

विकल्प—गिट्टों पर एरण्ड के तेल की मालिश रात में सोने से पहले करते रहने से कुछ ही सप्ताह में लाभ हो जाता है।

(२) बुखार

एक चम्मच देशी घी और एक चम्मच केरोसिन (मिट्टी का तेल) को अच्छी तरह मिलाकर पाँव के तलवों की दिन में ३-४ बार ३-३ मिनट मालिश करें। पहले ही दिन कैसा ही बुखार हो, उतर जाता है।

विशेष—(१) छह महीने के बालक से लेकर किसी भी उम्र के व्यक्ति के लिए यह प्रयोग बुखार उतारने हेतु किया जा सकता है। (२) सर्दी में घी जमा हुआ हो तो पिघाल दें। (३) मालिश पाँव के तलवों की अंगुलियों की तरफ की जानी चाहिए। (४) दवा खाये बिना केवल बाह्य मालिश से बुखार ठीक होता है। (५) यह प्रयोग उदयपुर के डॉ. सुन्दरलाल जी डक द्वारा खूब अनुभूत है।

(३) मवाद भरा घाव

२ ग्राम हल्दी चूर्ण (आधा चम्मच)

८ ग्राम शहद (दो चम्मच)

२५० ग्राम गुनगुना दूध

पहले २५० ग्राम उबले हुए दूध में २ ग्राम हल्दी का बारीक पावडर मिला लें। फिर दूध को ऊपर-नीचे, उलट-पुलट करके ठंडा कर लें। गुनगुने दूध में दो चम्मच (चाय वाला) शहद मिला लें। (ध्यान रखें, गर्म वस्तु में शहद मिलाना हितकर नहीं है।) इस दूध को रोजाना सोने से पहले अथवा प्रातः खाली पेट सप्ताह-दो सप्ताह लेने से महीनों ठीक न होने वाले पुराने मवाद भरे घाव ठीक हो जाते हैं।

(४) चोट (गुमचोट) , सूजन, कट जाना, मोच आ जाना

साधारण चोट लग जाने पर हल्दी चूर्ण तथा शहद प्रत्येक समभाग मिलाकर लगावें। अगर मोच आ गई हो तो हल्दी, शहद तथा चूना प्रत्येक समभाग मिलाकर लगावें। यदि सूजन भी आ गई हो तो हल्दी + शहद + चूना प्रत्येक १५ ग्राम तथा १५ दानें लौंग पीसे हुए मिलाकर लगावें। कम से कम तीन दिन सुबह-शाम प्रयोग करें।

(५) जोरों का जुकाम और पानी छींकों से निकले जो थमे नहीं

एक बर्तन में आधा चम्मच हल्दी लेकर गैस या आग पर रखें। जब हल्दी से धुआँ उठे, उसे नाक से सूंघें और जब तक धुआँ आता रहे सूंघते जाय। जुकाम और छींके रुक जाएगी।

(६) बीमारियों से बचाव के लिए डॉ. जुनेजा के हेल्थ टिप्स

अमरावती के डॉ. बलवन्त सिंह जी जुनेजा के अनुसार यदि मनुष्य सोने और नहाने का सही तरीका समझ कर आदत बना लें तो बहुत सारी बीमारियों से आसानी से बच सकता है। यदि बीमारियाँ हो भी गई हो तो इन आदतों को अपनाने से उनसे सहज ही छुटकारा पाया जा सकता है।

(१) सही तरीके से सोना

कभी सीधा न सोना (Not to sleep straight) बल्कि करवट लेकर सही तकिया सिर के नीचे लगाकर सोने की आदत डालें।

मनुष्य को हमेशा लगभग छह इंच ऊँचाई का रुई का नर्म तकिया (गर्दन से कंधे की लम्बाई से एक इंच बड़ा) या लोड (मसनद) सिर के नीचे रखकर, जहाँ तक हो सके बाँयी करवट लेकर सोना चाहिए। तकिया कड़ा न हो बल्कि रुई से बना हुआ थोड़ा नर्म हो। कंधे की लम्बाई से एक इंच बड़ा इसलिए होना चाहिए ताकि थोड़ा-सा दबने के बाद कन्धे की लम्बाई जितनी तकिये की ऊँचाई रह सकें।

सीधे सोने से हवा का छाती पर दबाव पड़ता है और साँस में तकलीफ होती है, घबड़ाहट और बेचैनी होती है, नींद अच्छी तरह नहीं आती और शरीर में दर्द उठते हैं। करवट पर सोने से ऐसा नहीं होता। तकिया न लगाने से मनुष्य हाथ का तकिया बनाकर सोता है जिससे हाथों की नसें दबती हैं। हाथों में सुन्नपन, गर्दन में सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस और शरीर में दर्द बढ़ते हैं। सही तरीके (करवट लेकर सही तकिया लगाकर) से सोने से नींद अच्छी आती है। नस-नाड़ियों में विकृति नहीं आती जिससे हाथों में सुन्नपन तथा गर्दन, हाथ, कोहनी, कमर, घुटनों आदि के दर्द नहीं होते।

(२) खाना खाने के बाद बाँयी करवट १५-२० मिनट अवश्य लेटना

इसे आदत बना लेने से पाचन क्रिया ठीक रहती है। गैस निकल जाती है या बनती ही नहीं अथवा नियन्त्रित रहती है। बाँयी करवट कुछ देर लेटने से दाहिना स्वर (सूर्य स्वर) अपने आप चलने लगता है जिससे पाचन शक्ति बढ़ती है और दमा ठीक होता है। (इसी पुस्तक के सातवें संस्करण का पृष्ठ २७ देखें)।

(३) सही तरीके से नहाना

(क) ताजे पानी या समशीतोष्ण जल से नहाना—यदि मनुष्य हमेशा ताजे पानी से (जो ज्यादा ठंडा या गर्म न हो) से अर्थात् शरीर के तापमान से मेल खाने वाला समशीतोष्ण जल (जैसे कुओं का पानी जो ज्यादा गर्म या ठंडा नहीं होता) से हमेशा नहाये तो कभी सर्दी न होगी और सर्दी-जुकाम तथा सर्दी लगने से होने वाली बीमारियों जैसे सायनासाइटिस, छींके आदि से बचाव होगा। इस आदत को अपनाने से धीरे-धीरे ये बीमारियाँ अपने आप ठीक हो जाएगी।

(ख) नहाने के समय सबसे पहले पानी सिर पर नहीं डालकर हमेशा शरीर के दाहिने कंधे पर डालें

यही नहाने का सही तरीका है। पहले शरीर के दाहिनी तरफ दाहिने कंधे पर तीन-चार लोटे समशीतोष्ण पानी डालने से रक्त संचार सही रहता है और शीत-जनित बीमारियों से बचाव होता है। यदि पानी ज्यादा ठंडा है तो समशीतोष्ण पानी बनाने के लिए आवश्यकतानुसार उसमें थोड़ा गर्म जल मिलाया जा सकता है।

अनुभव—डॉ. बलवन्त सिंह जुनेजा, साँई मन्दिर के बाजू में, साँई नगर, अमरावती-४४४६०७ (फोन नं. २५१०५३८ (नि.))। सरदारजी की मानना है कि बीमारी ठीक तो परमात्मा करता है अतः सबसे जरूरी यह है कि इलाज करने से पहले हर व्यक्ति को परमपिता परमात्मा को पूर्णरूपेण समर्पित कर देना चाहिए। परमात्मा पर पूर्ण आस्था के साथ उपरोक्त हिदायतों के देने के साथ वे एक मंत्र अपने मरीजों को देते हैं जो इस प्रकार है—“हे परमपिता परमात्मा आपने मेरा रोग दूर किया, उसके लिए आपको कोटि कोटि धन्यवाद।”

स्नान के बाद पाँच बार इस मंत्र को जपने की सलाह देते हैं। इस प्रकार हर मरीज को परमात्मा से जोड़कर उन्होंने हजारों-हजारों व्यक्तियों को निःशुल्क और सफल इलाज किया है और मानव-सेवा के साथ खुद को भी बिना दवा के ७० साल की अवस्था में भी स्वस्थ रखा है।

डॉ. जुनेजा के कुछ अनुभव इस प्रकार हैं—

(१) यदि गैस बनती है तो भोजन के पश्चात् थोड़ा गुड़ खाकर पानी पी लेना चाहिए। साथ में जहाँ तक हो सके बाँयी करवट लेटकर सोने का अभ्यास और सही तकिये का प्रयोग करना चाहिए। इससे वायुजन्य रोग होंगे ही नहीं।

(२) सर्दी-गर्मीजन्य रोग केवल नहाने की सही प्रक्रिया को अपनाने अर्थात् समशीतोष्ण पानी से नहाने और नहाते समय सर्वप्रथम पानी सिर के बजाय दाहिने कंधे पर डालने से ठीक हो जाते हैं।

(३) औरतों की माहवारी ठीक करने के लिए सुबह की चाय छोड़कर चाय की जगह पहले अशोकरिष्ट के चार चम्मच (चाय वाले) तथा तीन चम्मच पानी मिलाकर सुबह-शाम छह महीने तक लें। माहवारी के दिनों में यह प्रयोग बन्द रखें तथा माहवारी निपट जाने पर फिर से इसे शुरू करें।

(विकल्प—अशोकरिष्ट की जगह अशोक की छाल के चूर्ण का निम्नलिखित प्रयोग भी किया जा सकता है। अशोक की छाल का चूर्ण २५ ग्राम लेकर २५० ग्राम पानी में औटाएँ। एक चौथाई अथवा ६० ग्राम शेष रहने पर छानकर यह पानी ५०० ग्राम दूध स्वस्थ देशी गाय के में डालकर धीमी आंच पर उबालें। जब केवल दूध मात्र शेष रह जाय और पानी उड़ जाय तब उतारकर ठंडा करके दूध में आवश्यक मात्रा में खाँड मिलाकर प्रातः खाली पेट रोगी को पिलाएँ तो गम्भीर श्वेत प्रदर, लाल, नीला, सड़ा हुआ बदबूदार पानी आना, गर्भाशय शोथ, मासिक धर्म नियमित न होता हो तो इस प्रयोग से मासिक धर्म की अनियमितता दूर होती है। इसे मासिक स्वाव के ४ दिन पश्चात् ३ दिन तक लें।)

लिकोरिया ठीक करने के लिए सवेरे एक केले को चीरकर उसमें एक-दो चम्मच देशी घी खाकर दूध पी लें। प्रातः खाली पेट दिन में एक बार कुछ सप्ताह तक (अधिकतम एक महीने तक) केला तथा देशी घी लेने से श्वेत प्रदर (लिकोरिया) नष्ट हो जाता है। माहवारी की गड़बड़ी तथा लिकोरिया की वजह से प्रायः सन्तान नहीं होती। मासिक गड़बड़ी और श्वेत प्रदर ठीक हो जाने पर सन्तान होने की संभावना अधिकतर मामलों में बढ़ जाती है।

(४) पेट के छोटे-मोटे विकार जैसे पेट में दर्द होना, दस्तें लगना, उल्टी होना या सभी एक साथ होना आदि में आधा कप गुनगुने या सादे पानी में दो बूँद अमृतधारा डालकर ऐसी एक-दो खुराक एक-एक घंटे के अन्तर से लेने से पेट सही हो जाता है। अमृतधारा घर पर बनाने का तरीका जानने के लिए इसी पुस्तक के सातवें संस्करण के पृष्ठ ३९ देखें।

अन्य तरीका—होमियोपैथिक स्टोर से मिलने वाली मिल्क ऑफ शुगर की बनी गोलियों (Blank Pills of No. 30) घर में बनाई अमृतधारा (या बाजार से मिलने वाली देहरादून के श्री ठाकुरदत्त द्वारा निर्मित) की कुछ बूँदे मिलाकर अमृतधारा को सुरक्षित रखा जा सकता है और आवश्यकता पड़ने पर विशेषकर पेट सेट करने के लिए ५-६ गोलियों को आधा कप पानी में मिलाकर लिया जा सकता है।

विशेष—भोजन से सम्बन्धित स्वास्थ्य की दृष्टि से निम्नलिखित नियम-पालन भी अति आवश्यक है।

(१) मनुष्य को भोजन के तत्काल बाद मूत्र-त्याग करना चाहिए। (२) खाने के बाद १०० कदम टहलना (भोजनान्ते शत पदं गच्छेतु) भी जरूरी है। इसके बाद कुछ समय के लिए बाँयी (उल्टी) तरफ करवट लेकर अवश्य लेटें। (३) भोजन के तत्काल बाद पानी नहीं पीना चाहिए (क्योंकि गर्म भोजन के ऊपर ठंडा या फ्रिज का पानी पीने से पाचन शक्ति शराब होती है) बल्कि भोजन करने के एक घंटे बाद पानी पीना चाहिए। (४) शाम को भोजन के तीन घंटे बाद सोना चाहिए। अतः यथासंभव शाम को भोजन दिन रहते या जल्दी कर लेना चाहिए। (५) भोजन के प्रत्येक ग्रास को खूब चबा-चबाकर खाएँ कि वह ठोस से तरल बन जाएँ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी इन छोटे-छोटे नियमों (Health Tips) के पालन द्वारा आप सैकड़ों बीमारियों से सहज ही बच सकते हैं।

(७) बाल झड़ना या समय से पहले बालों का सफेद होना

एक्यूप्रेशर के अन्तर्गत एक सहज प्रयोग इस प्रकार है। दोनों हाथों की आठों उंगलियों के नाखून (नीचे दिए गए चित्र में बताये गए तरीके से) परस्पर एक-दूसरे से हल्के हाथों से रोजाना सुबह ५ मिनट और रात्रि सोने से पहले पाँच मिनट तक रगड़ियें। खाली पेट या खाने के दो घंटे बाद रोजाना ५-५ मिनट दिन में दो बार ४-६ महीने तक लगातार उपर्युक्त तरीके से नाखूनों के परस्पर रगड़ने से सफेद बाल काले होने लगते हैं और गंजे सिर में नये बाल काले उगने लगते हैं। इस प्रकार नाखूनों के घर्षण क्रिया से बालों का झड़ना तो शीघ्र ही बन्द हो जाता है। बहुत ही प्रभावशाली प्रयोग है।

विशेष— (१) हरिद्वार के स्वामी रामदेवजी ने अपने योग शिविरों के माध्यम से ६६ साल की उम्र में भी इस क्रिया के अभ्यास से सफेद बाल काले होने तथा गंजे सिर पर जड़ से फिर से काले बाल आने को प्रमाणित किया है। (२) इस क्रिया के अभ्यास में चित्र के अनुसार एक हाथ को (प्रायः बायें हाथ को) स्थिर रखते हुए दूसरे हाथ (दायें हाथ) से नाखूनों को परस्पर रगड़ते हैं।



(८) काला मोतिया या ग्लुकोमा की आँखों में डालने की दवा 'नेत्र ज्योति' बिन्दु (Eye Drop)

सफेद प्याज का रस १० ग्राम, नींबू का रस १० ग्राम, अदरक (छिलका उतार कर) का रस १० ग्राम, देशी शहद ५० ग्राम। इन चारों को अच्छी तरह मिलाकर किसी साफ कांच के बर्तन या शीशी में छानकर सुरक्षित रख लें। इसके पहले इसे बनाते समय थोड़ी देर रस निकालकर रख दें ताकि भारी भाग नीचे बैठ जाएँ। फिर साफ निथरे इस रस को किसी साफ सूती कपड़े से छानकर कांच की स्वच्छ शीशी में किसी ठंडे स्थान या फ्रिज में रख दें। सूती कपड़े से छानकर फ्रिज में रखने से यह नेत्र बिन्दु (Eye Drops) दो महीने तक खराब नहीं होता। आँखों में एक-एक बूँद रोजाना सुबह-शाम डालने से ग्लुकोमा धीरे-धीरे ठीक होता है और सफेद मोतियाबिन्द (Cataract) भी ठीक होता है। पूरा ठीक होने में दो-तीन महीने लग सकते हैं। इसके निरन्तर प्रयोग से आँखों का चश्मा उतर जाता है और चश्मे का नम्बर कम हो जाता है।

विशेष—(१) सावधानी—आँखों की ज्यादा लाली में, आँखों के ओपरेशन के बाद और बच्चों को इसे आँखों में नहीं डालना चाहिए। २० साल से अधिक उम्र वाले ही इसे आँखों में डालें। (२) तीक्ष्णता अधिक लगे तो तीक्ष्णता कम करने के लिए इस मिश्रण में शहद की मात्रा बढ़ा दें या इसे हल्का बनाने के लिए मिश्रण में तीन गुना गुलाबजल मिला लें। (३) सात्विक, सादा व सुपाच्य आहार लें। तली चीजें न खाएँ। (४) गले में टाई बाँधना बन्द कर दें। टाई बाँधने से भीतरी दबाव से ग्लुकोमा का खतरा बढ़ जाता है। (५) साथ ही आँवलों का चूर्ण एक चम्मच सोते समय पानी में घोलकर लेने या प्रातः आँवला मुर्ब्बा का एक नग चबा-चबाकर खाने से आँखें अच्छी रहती है। (६) साथ ही हस्तमुद्रा में प्राणमुद्रा रोजाना ५ से १५ मिनट तक रखने से आँखों को विशेष लाभ होता है। (७) भस्त्रिका, कपालभाति और अनुलोम-विलोम (क्रमशः २ मिनट, १० मिनट, १० मिनट) प्राणायाम नित्य करें। भस्त्रिका प्राणायाम आँखों के लिए विशेष हितकर है। (८) केवल सफेद प्याज का रस तथा शहद समान मात्रा में मिलाकर २-२ बूँद आँखों में सोने से पहले डालने से रतौंधी (Night Blindness) और हिस्टीरिया में लाभ मिलता है। (९) आँखों की दृष्टि बढ़ाने के लिए प्रातः बिना गर्दन घुमायें आँखों को ऊपर, नीचे, दायें, बायें घुमाये और करतल-विश्राम आदि आखों के व्यायाम (पृष्ठ १०-१३) करें।

(९) दंतमंजन

(१) फिटकरी का फूला (भस्म) — १०० ग्राम

(२) हल्दी का बारीक पावडर — १०० ग्राम

(३) सैंधा नमक (बारीकतम चूर्ण) — १०० ग्राम

(४) नीम की सूखी पत्तियों या बबूल की छाल का पावडर — १०० ग्राम

(५) लौंग का पावडर बारीकतम — २० ग्राम

इन सबको मिलाकर कूट-पीस छानकर और बारीकतम मंजन बनाकर सूती कपड़े से छानकर सुरक्षित रख लें।

हथेली पर चने के बराबर या आवश्यकतानुसार मंजन रखकर बीच वाली उंगली से दांतों पर ऊपर नीचे (मसूड़ों से दांतों की तरफ) प्रातः और सोने से पहले नियमित मलने से दांतों का पीलापन, पायरिया, मसूड़ों से खून आना, मुँह से बदबू, दन्तकृमि और दांत का दर्द आदि दांतों के सारे रोग नष्ट हो जाते हैं।

गाजर, सेव, मूली, अमरुद आदि दांतों के प्राकृतिक ब्रश हैं। चाकलेट, केक, पेस्ट्री, वेफर्स, फास्टफुड, कोल्ड ड्रिक्स, जैम, धूम्रपान, गुटखा का सेवन विशेष रूप से निषिद्ध है। दन्त रोग में पथ्य-अपथ्य (परहेज) के बारे में लेखक की अन्य पुस्तक 'स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार' (तीसरा संस्करण) पृष्ठ ६ देखें।

अनुभव—हरिद्वार के स्वामी रामदेवजी द्वारा अपने योग शिविरों के दौरान बताया गया यह समस्त रोगनाशक दंतमंजन का बड़ा प्रभावशाली नुस्खा है। स्वामीजी का कहना है कि इसके लगातार इस्तेमाल से दांत इतने मजबूत बन जाते हैं कि मनुष्य १०० साल की उम्र तक चने चबा सकता है और उसे जिन्दगी भर दांतों के डाक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

(१०) थायरायड (Thyroid) की समस्या

थायरायड ग्रन्थि बढ़ जाए, उसकी क्रिया उच्च या निम्न हो जाएँ तो पाँच चम्मच सूखा साबुत धनिया एक गिलास पानी में तेज उबालकर छानकर पीएँ। यह सुबह-शाम दो बार नित्य पिलाने से लाभ होता है। दो सप्ताह लेकर देखें। लाभ होने पर कुछ दिन और लें। साथ ही एक घंटे का अन्तर देकर एक मुनक्का रात में भिगोई हुई एक बादाम तथा एक कालीमिर्च—इन तीनों को खूब चबा-चबाकर दिन में एक बार खाएँ। चबाने में असमर्थ हो तो बारीकतम पीसकर चाट लें।

विकल्प—कपालभाति प्राणायाम तथा उज्जायी प्राणायाम—स्वामी रामदेवजी के अनुसार कपालभाति प्राणायाम (पृष्ठ २५५) और नीचे दिए गए उज्जायी प्राणायाम के नियमित अभ्यास करने से थायरायड ग्रन्थि के अल्पस्राव (Hypo-Thyroidism) और अतिस्राव (Hyper Thyroidism) दोनों पूरी तरह ठीक होते हैं और उम्रपर्यन्त दवाएँ खाने की आवश्यकता नहीं रहती।

इसके अलावा सिंहासन (पृष्ठ १६२) को नित्य तीन या चार बार करने से भी थायरायड की समस्या में बहुत लाभ होता है।

उज्जायी प्राणायाम करने की विधि

सुखासन में बैठकर गले का आकुंचन करते हुए या सिकोड़ते हुए (बन्द मुद्रियों की तरह गले को भींचते हुए) श्वास भीतर गहरा भरते हुए और मुँह बन्द रखते हुए गले से आवाज निकाले। इसमें पूरक करते हुए अर्थात् नाक से श्वास भरते हुए और मुँह बन्द रखते हुए कंठ से ध्वनि (Sound) की जाती है। तत्पश्चात् दस सैंकण्ड ठोड़ी को कंठ कूप से लगाते हुए जालन्धर बन्ध लगाये फिर दाहिने अंगूठे से दाहिना नथुना बन्द कर बाँये नथुन से श्वास बाहर निकाल दें।

उज्जायी प्राणायाम के नियमित अभ्यास करने से थायरायड की बीमारी के अतिरिक्त खरटि (Snoring), हकलाना व तुतलाना की समस्या भी ठीक होती है।

सहायक उपचार— (१) थायरायड का एक्वूप्रेशर बिन्दु पर दबाव डालना—प्रत्येक हाथ के अंगूठे की जड़ के नीचे उभरे हुए भाग में थायरायड का एक्वूप्रेशर बिन्दु (जहाँ दबाने से अधिकतम दर्द प्रतीत हो) ढूँढकर रोजाना सोने से पहले या खाली पेट उस बिन्दु पर हाथ के अंगूठे से ६० बार या एक मिनट दबाव देने और छोड़ने से बहुत लाभ होता है।

सहायक उपचार— (२) सूर्यमुद्रा का अभ्यास—सिद्धासन या पद्मासन में सूर्य मुद्रा जिसमें दोनों हाथ के अंगूठों की जड़ में अनामिका (सबसे छोटी अंगुली के पास वाली अंगुली) को अंगूठे की जड़ में लगाकर अंगूठे से दबाने से सूर्य मुद्रा बनती है। अंगुली का अग्रभाग स्पर्श कर दबाया जाता है और शेष अंगुलियाँ फैली रहती हैं। इस मुद्रा का दस मिनट (गर्मों के दिनों में), बीस मिनट (सर्दों के दिनों में) अभ्यास करने से थायरायड सम्बन्धी रोग दूर होते हैं क्योंकि अंगूठे के मूल में थायरायड ग्लैंड का सांकेतिक बिन्दु है। सूर्य मुद्रा को सूर्यस्वर (दाहिना स्वर) के साथ करने से शरीर में उष्णता बढ़ती है और मोटापा घटता है।

विशेष—(१) थायरायड ग्रन्थि के बारे में—थायरायड ग्रन्थि में विकार आने से और ठीक से काम न करने से थायरायड की बीमारी होती है। थायरायड एक अन्तःस्रावी ग्रन्थि है और सभी मनुष्यों के गले के भीतर मध्यभाग में श्वासनली के दोनों तरफ इसका एक-एक खण्ड स्थित रहता है। थायरायड ग्रन्थि से थायरोक्सिन नामक हार्मोन निकलता है जिसका पाचन-क्रिया से सीधा सम्बन्ध है और यह ग्रन्थि भोजन को रक्त, मांस, मज्जा, हड्डियों एवं वीर्य में बदलने में सहयोग करती है। थायरोक्सिन के निर्माण में आयोडीन नामक खनिज लवण की मुख्य भूमिका है।

डाक्टर कहते हैं कि यह बीमारी जिन्दगी भर ठीक नहीं होती परन्तु स्वामी रामदेवजी का मानना है कि ऊपर लिखे उपचार से यह बीमारी जड़ से समाप्त हो सकती है।

कारण और लक्षण—थायरायड के कम काम करने (अल्पक्रियता) और कम स्त्राव निकलने के कारण हाइपो थायरायडिज्म (Hypo Thyroidism) की समस्या उत्पन्न होती है जिसके प्रमुख लक्षण हैं—एकदम वजन का बढ़ जाना, हर समय थकान, कमजोरी व उदासी, मांसपेशियों पर सूजन, बाँयटे आना, स्मरण शक्ति का कमजोर हो जाना, हृदयगति कम होना, सर्दी का सहन न होना आदि।

थायरायड ग्रन्थि के अधिक काम करने (अतिक्रियता) और अतिस्त्राव निकलने के कारण हायपर थायरायडिज्म (Hyper Thyroidism) रोग उत्पन्न होता है जिसके प्रमुख लक्षण हैं—अधिक भूख लगने के बावजूद वजन कम होना, अनिद्रा, बेचैनी व घबड़ाहट, शरीर में कम्पन, साँस में तकलीफ, हृदय की धड़कन तेज होना, आँखें बाहर निकलना, अत्यधिक गर्मी का एहसास या गर्मी सहन न होना आदि।

थायरायड में पथ्य—सेव, मौसम्मी, संतरा, आँवला, जामुन, अनार, अमरुद, अन्नानास, सिंघाड़ा, मुलहठी, बहेड़ा, त्रिफला, त्रिकटु, करेला, मूली, गाजर, टमाटर, पालक, आलू, मटर, प्याज, ककड़ी, टिंडा, परवल, दूध, दही, छाछ, पनीर आदि। ज्यादा आयोडीन वाले पदार्थ जैसे सिंघाड़ा विशेष रूप से सेवनीय है।

अपथ्य—तले, खट्टे और ज्यादा ठंडे पदार्थ, सभी प्रकार के बोतलबन्द ठंडे पेय, सीताफल, अधिक मात्रा में आम, मूँगफली के लाल छिलके, सुपारी की ऊपरी परत, काजू, शराब, धूम्रपान तथा नशीले व सिंथेटिक और कृत्रिम पदार्थ।

(११) गुर्दे (Kidney) की गंभीर बीमारी तथा कैंसर

गेहूँ के जवारे (गेहूँ-घास) का रस

गिलोय (अमृता) का रस

गेहूँ-घास को धरती की संजीवनी के समान कहा गया है, जिसे नियमित रूप से पीकर मरणासन अवस्था में पड़ा हुआ रोगी भी चंगा होकर चारपाई से उठ खड़ा होता है। फिर इसमें अमृता के रस का मिश्रण कर देने से यह एक प्रकार से अमृत के समान अमृतपेय बन जाता है।

गेहूँ के जवारे (Wheat-grass) का रस ५० ग्राम और गिलोय (अमृता की एक फीट लम्बी व एक अंगुली मोटी डण्डी) का रस निकालकर—दोनों का मिश्रण दिन में एक बार रोजाना सुबह खाली पेट निरन्तर लेते रहने से डायलीसिस द्वारा रक्त चढ़ाये जाने की अवस्था में आशातीत लाभ होता है। इसके निरन्तर सेवन से कई प्रकार के कैंसर से भी मुक्ति मिलती है। रक्त में हीमोग्लोबिन और ग्लेटुलेट्स की मात्रा तेजी से बढ़ने लगती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। रक्त में श्वेत कोशिकाओं (W.B.C.) की संख्या बढ़ जाती है और रक्तगत बीमारियों में आशातीत सुधार होता है। तीन मास तक इस अमृतपेय को निरन्तर लेते रहने से कई असाध्य बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं।

विशेष—(१) हरिद्वार के स्वामी रामदेव जी इस प्रयोग की खूब सराहना करते हुए इसे चमत्कारिक बताते हैं। किडनी और कैसर के अनेक रोगी इस प्रयोग से स्वस्थ हुए हैं।

विशेष—(२) गेहूँ-घास तैयार करने की विधि—गेहूँ के जवारे या गेहूँ-घास उगाने के लिए कम से कम ९ इंच गहरे और १२ इंच (एक वर्गफुट) चौड़े आकार के सात गमले (कुण्डे) लें। गमलों के स्थान पर लकड़ी के बक्से, टूटे हुए घड़े के नीचे के हिस्से, बाँस की टोकरियाँ, लोहे या टिन के डिब्बे या तश्तरियाँ भी काम में लाई जा सकती हैं। (तश्तरी हो तो ९ इंच गहरी १६ इंच चौड़ी और २२ इंच लम्बी हो तो अच्छा है)। छोटी-सी क्यारी बनाकर भी घर-आँगन में गेहूँ बोए जा सकते हैं।

गेहूँ बोने के लिए बढ़िया किस्म की उपजाऊ तथा रसायनरहित मिट्टी और बढ़िया किस्म के गेहूँ के बीज बोने चाहिए। अगर सवेरे बीज बोना है तो रात को पहले गुनगुने पानी में भिगो दें। फिर बोएँ। इससे अंकुर जल्दी निकलेंगे। खाद भी रसायनरहित खाद, जैसे गोबर की खाद का इस्तेमाल करें। सिंचाई करते समय पानी का हल्का छिड़काव करे, पानी उंडेले नहीं।

सभी गमलों में गेहूँ एक साथ न बोकर प्रतिदिन एक-एक गमले में १०० ग्राम (आधी मुट्ठी) गेहूँ के दाने बो दें और उन्हें तेज धूप से बचाते हुए, हो सके तो हल्के छायादार स्थान या बरामदे में लगाकर रख दें। पहले दिन एक गमले में दूसरे दिन दूसरे गमले में गेहूँ उगायें। इस प्रकार बारी-बारी से सात दिनों में सातों गमलों में सौ-सौ ग्राम गेहूँ बोएँ। गेहूँ बोने के बाद, आठवें दिन आवश्यकता के अनुरूप (अर्थात् ४-५ इंच) जवारों की ऊँचाई हो जाती है। १०० ग्राम गेहूँ से आठवें दिन लगभग १०० ग्राम गेहूँ-घास मिल जाती है। आठवें दिन पहले गमले में उग आई गेहूँ की हरी पत्तियों को जड़ के पास से कैंची से काट लें। उसमें लगी मिट्टी को अच्छी तरह थोकर साफ कर लें। गेहूँ-घास तैयार है।

गेहूँ-घास काटकर उसका तुरन्त इस्तेमाल कर लेना चाहिए। गेहूँ-घास काटने के बाद जो गमला खाली होता रहेगा, उसी दिन उसमें नए गेहूँ के दाने बो दें। इस प्रकार रोगी को प्रतिदिन ताजा गेहूँ-घास का रस पीने को मिलता रहेगा।

(ब) गेहूँ-घास से रस निकालने की विधि—गेहूँ-घास लेकर सिल पर बारीक पीस लें। पीसते समय २-३ चम्मच पानी मिलाने से रस आसानी से निकल जाता है। इसके बाद एक स्वच्छ महीन कपड़े में रखकर उसे दबाकर रस निचोड़ लें। रस निकालने के बाद उसे ताजा ही तुरन्त घूंट-घूंट कर चुस्की लेते हुए पी लेना चाहिए। इलेक्ट्रिक मिक्सर में डालकर रस निकालने पर पीसने के झंझट से बचा तो जा सकता है और समय की बचत भी की जा सकती है परन्तु पूरा व शीघ्र लाभ के लिए उपरोक्त विधि अधिक अच्छी है। गेहूँ-घास के रस के सेवन से गुर्दे की बीमारी के

अतिरिक्त कैसर, एड्स, डायबीटिज, अर्थराइटिस, कफ, सर्दी, अल्सर, पुराना ज्वर जैसी बीमारियाँ भी दूर होती हैं।

(२) गिलोय का रस निकालने की विधि—गिलोय (संभव हो तो नीम गिलोय) की एक फीट लम्बी व एक अंगुली जितनी मोटी डण्डी को थोड़ा सा पानी मिलाकर बारीक पीस लें और कपड़े से निचोड़कर रस निकाल लें। जो रस निकलें उसे ५० ग्राम गेहूँ-घास के रस में मिला लें। इस मिश्रण को रोजाना ताजा सुबह खाली पेट थोड़ा-थोड़ा घूंट-घूंट करके पीना है। इसको लेने के बाद कम से कम एक घंटे तक कुछ नहीं खाये।

(३) उदयपुर के पास के गाँव के वैद्य श्री पालीवाल का अनुभव है कि नीम गिलोय की तीन अंगुली जितनी डण्ठल को पानी में उबालकर, मसल-छानकर पीते रहने से डायलीसिस वाले रोगी को बहुत लाभ मिलता है।

(१२) समस्त बीमारियों से बचाव

रात में ५०० ग्राम पानी कांच या मिट्टी के बर्तन में डालकर उसमें एक जव हरड़ (या छोटी हरड़), चार सूखे आँवले की कलियाँ, इक्कीस दाने मैथीदाना के डालकर भिगो दें। इसे मसल-छानकर सुबह खाली पेट हमेशा पीने से मोटापा, मधुमेह आदि सभी बीमारियों से बचाव होता है। सभी प्रकार के दर्द में राहत मिलती है और पेट साफ रहता है।

अनुभव—श्रीमती सूरज देवी भन्साली, तेरापन्थ महिला मण्डल, श्री निवास टेम्पल स्ट्रीट, मांडया-५७१४०१ (कर्नाटक) का है।

विकल्प—मैथीदाना २०० ग्राम, अजवायन २०० ग्राम, छोटी हरड़ २०० ग्राम, सौंफ १०० ग्राम, काला नमक १०० ग्राम (या स्वादानुसार) इन पाँचों को कूट-पीस-छानकर बारीक पावडर बना लें परन्तु मैथीदाना का पावडर बारीक न बनाकर दरदरा (थोड़ा मोटा) रखें। अच्छी तरह परस्पर मिलाकर शीशी में भरकर रख लें।

इस पावडर को दो चम्मच की मात्रा में गुनगुने पानी से सोते समय लेने से प्रातः पेट अच्छा साफ होता है और बहुत सारी बीमारियों से बचाव होता है। अधिक रुकावट होने पर तीन दिन लगातार लेने से आंतों की सफाई हो जाती है।

विशेष—कान बहने में खाने की दवा—यही दवा एक ग्राम दो ग्राम बच्चों को ताजे पानी के साथ प्रातः सायं खिलाने से बच्चे का कान बहना इस खाने की दवा से रुक जाता है। आवश्यकतानुसार एक सप्ताह देकर देखें। पूरा लाभ न मिलने पर कुछ रोज और जारी रख सकते हैं। कान में बूंदों की जगह यह खाने की दवा आयुर्वेद की अनोखी विशेषता है।

विकल्प—(२) दानामैथी १०० ग्राम (दरदरा चूर्ण), अजवायन ५० ग्राम, सौंफ (बड़ी) ५० ग्राम, पीपर (छोटी) १० ग्राम, काली मिर्च ५ ग्राम—इन सबको पीसकर

मिलाकर रख लें। एक-एक चम्मच सुबह और रात सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ लें। आँव आती हो और शौच में ज्यादा समय लगता हो तो इससे लाभ होता है। कुछ सप्ताह लेकर देखें।

विकल्प (३) —सनाय (सोनामुखी) के सूखे पत्ते, सौंठ, छोटी पीपर, काली हरड़ या जवहरड़, सौंफ, सैधानमक समान भाग लें। इन छह औषधियों का बारीक चूर्ण बना लें और एक चम्मच भर की मात्रा में गर्म जल से सोते समय ४० दिनों तक लें। कब्ज तथा वायुरोग नष्ट होंगे।

विकल्प (४) —सनाय के सूखे पत्ते, आँवला, अजवायन, जव हरड़, कैर समभाग का बारीक चूर्ण बनाकर रख लें और चार भाग मैथीदाना का चूर्ण (दरदरा) बनाकर उसमें मिला लें। इन छह औषधियों के चूर्ण का मिश्रण में से एक चम्मच गुनगुने जल से रोजाना सोते समय लेते रहने से प्रातः पेट अच्छा साफ होता है और मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि रोगों से बचाव होता है।

विकल्प (५) —तांबे के लोटे को रात को पानी से भरकर उसमें एक छोटा शुद्ध चाँदी का टुकड़ा या चाँदी का सिक्का डाल दें। प्रातः शौच जाने से पहले मुँह साफ कर उस तांबे के लोटे का बासी पानी धीरे-धीरे चाय के समान चुस्की लेकर पीने से कब्ज दूर होती है, स्वप्नदोष में लाभ होता है तथा पेट के समस्त रोगों से बचाव होता है। इस पानी को लगातार साल भर पीने से आँखों का चश्मा उतर सकता है और कुछ ही महीने बाद असमय हुए सफेद बाल फिर से काले हो जाते हैं और काले बाल लम्बे समय तक काले ही बने रहते हैं।

रोग अनेक, औषध एक — प्राणायाम

खण्ड-३

प्राणायाम-योग और आयुर्वेद पुरातन भारतीय संस्कृति की विश्व को अनुपम देन है। प्राणायाम सभी चिकित्सा पद्धतियों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि इसके नियमित और विधिवत अभ्यास से शरीर के समस्त स्नायु, कोष, नस-नाड़ियाँ, अस्थियाँ, मांसपेशियाँ और अंग-प्रत्यंग के रोग दूर होकर वे सशक्त और सक्रिय बनते हैं, प्राणशक्ति व जीवनीशक्ति बढ़ती है, सप्तधातुएँ परिपुष्ट होती हैं। प्राणायाम से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य लाभ के साथ आध्यात्मिक उन्नति और परमात्मा से साक्षात्कार होना भी सम्भव है।

हरिद्वार के स्वामी रामदेवजी ने देशभर में अभूतपूर्व प्राणायाम-योग शिविरों का सफल आयोजन और उनका टी.वी. पर आस्था चैनल के माध्यम से रोजाना तीन घंटे प्रसारण द्वारा प्राणायाम-योग के क्षेत्र में जबरदस्त धूम मचा दी है। अगस्त २००४ के अन्त में सम्पन्न चुनौती शिविर के द्वारा ७०० व्यक्तियों की पैथोलॉजिकल जाँच द्वारा और वैज्ञानिक डॉक्यूमेंटेशन के आधार पर यह साबित कर दिखाया है कि प्राणायाम-योग द्वारा बिना किसी दवा के असाध्य एवं जटिल रोगों में केवल सात दिन में आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं और ऐसे अद्भुत पैथोलॉजिकल जाँच परिणाम आधुनिक मेडिकल साइन्स के इलाज से भी सम्भव नहीं है।

स्वामी जी का कहना है—“योग कल्पवृक्ष की भाँति है।” ‘सब रोगों की एक दवा—प्राणायाम।’ यदि किसी को थोक में बीमारियाँ (Multiple Problems) हैं तो उन सबका, बिना किसी दवा के, एक मात्र इलाज है प्राणायाम। ‘जहाँ है योग, वहाँ न रहे कोई रोग’, ‘सब रोगों का एक योग, रोग मिटाना हो तो करो योग’, ‘रोग अनेक, औषध एक—प्राणायाम’— सभी उक्तियाँ सत्य हैं। इसीलिए स्वामी जी कहते हैं—‘सब रोगों की एक दवाई, प्राणायाम करो मेरे भाई।’ स्वामी जी के अनुसार कई असाध्य और जटिल रोगों से, बिना किसी दवा के, सिर्फ छह प्राणायाम (१. भस्त्रिका प्राणायाम, २. कपालभाति प्राणायाम, ३. बाह्य प्राणायाम, ४. अनुलोम विलोम प्राणायाम, ५. ध्रामरी प्राणायाम, ६. उदगीत प्राणायाम) का कुल मिलाकर आधा घंटे रोजाना नियमित अभ्यास करने मात्र से न केवल समस्त रोगों से बचा जा सकता है बल्कि रोगमुक्ति भी प्राप्त की जा सकती है। उनमें से अनुलोम-विलोम प्राणायाम पहले से ही इसी पुस्तक के पृष्ठ १३६ पर ‘नाडीशोधन प्राणायाम’ के नाम से दिया

हुआ है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम तथा नाड़ीशोधन प्राणायाम में फर्क इतना ही है कि स्वामी जी द्वारा बताये गये अनुलोम-विलोम प्राणायाम में श्वास को रोका नहीं जाता, जबकि नाड़ीशोधन प्राणायाम में श्वास को भीतर व बाहर रोका जाता है। स्वामीजी प्रायः श्वास रोकने वाले प्राणायाम नहीं कराते क्योंकि श्वास रोककर (कुम्भक वाले) किए जाने वाले प्राणायाम से कमजोर और बीमार साधकों को नुकसान पहुँच सकता है। उन्होंने प्राणायाम में पूरक (श्वास भीतर भरने) और रेचक (श्वास बाहर छोड़ने) की क्रियाओं पर ही विशेष ध्यान दिया है। श्वास रोकने की क्रिया (कुम्भक) स्वस्थ एवं पुराने साधक (Advanced Pranayamees) कर सकते हैं।

स्वामीजी ने उपरोक्त प्राणायामों में भी कपालभाति प्राणायाम को सर्वाधिक महत्त्व दिया है और महिमामंडित किया है। केवल इसी प्राणायाम को नित्य पाँच से दस मिनट नियमित करने से कई असाध्य और जटिल रोग (जैसे—हृदय के अवरोध (Blockages), वेरीकोज वीन्स—नीली नसों का फूलना, हार्मोन्स का अनियमित होना, पार्किन्सन-कम्पवात, हेपेटाइटिस 'बी', सरोसिस ऑफ लीवर, प्रोस्टेट ग्रन्थि की शोथ, थायरायड की समस्या, ब्रेन ट्यूमर, ओस्टियोपोरोसिस—हड्डियों का गलना और कमजोर होना, गंगरीन, गुर्दे के रोग, गुर्दे व पित्ताशय की पथरियाँ, जोड़ों के दर्द, अस्थमा, टी.बी., डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप, डायबीटिज, कोलेस्ट्रॉल का अनियमित होना, सोरायसिस, फाइलेरिया, कैंसर आदि) स्थायी रूप से दूर होते हैं। यही नहीं, इस प्राणायाम के नियमित अभ्यास से आँखों के चश्मे, इन्हेलर्स और इन्स्युलिन छूट जाती हैं। आँखों का पानी सूखना बन्द होता है। घुटनों की चिकनाई बढ़ती है। कोशिकाओं का नष्ट होना (Degeneration) रुक जाता है। पेट की कोई बीमारी रह नहीं सकती। काँच निकलना, बवासीर, जैसी बीमारियाँ नष्ट होती हैं। यूटरस के ट्यूमर्स और शरीर में नींबू जैसी गाँठें गायब हो जाती हैं। नाड़ियों के अन्दर जमा अवरोध दूर हो जाते हैं। भूख और वजन नियमित होता है और नींद बिना गोलियों के आने लगती है। वात पित्त कफ का शमन होता है और शरीर में सब कुछ असन्तुलन सन्तुलित हो जाता है। प्रत्येक कोशिका फिर से जीवन्त हो उठती है। शरीर में बढ़ी हुई हड्डियाँ व मांस तथा कैल्शियम डिपोजिट्स अपने आप सब सामान्य हो जाते हैं। हड्डियों की कमजोरी मिटकर हड्डियाँ मजबूत बन जाती हैं और शरीर फौलादी बन जाता है। जीवन में प्रतिकूलताओं का सामना करने की क्षमता बढ़ जाती है, सर्दी-गर्मी ज्यादा नहीं सताती। चारों तरफ एक आभामंडल (Aura) का सुरक्षा-कवच बन जाता है। कपालभाति प्राणायाम प्राकृतिक पेनकिलर, प्राकृतिक स्टेरॉइड (Steroid), प्राकृतिक एन्टी ऑक्सीडेंट, प्राकृतिक क्रीमो और रेडियो थेरेपी, प्राकृतिक कॉस्मेटिक्स (Cosmetics) एवं प्राकृतिक ब्यूटी पार्लर का काम करता है। अतः इस प्राणायाम की पूरी जानकारी नीचे दी जा रही है।

कपालभाति प्राणायाम

सर्वरोगनाशक कपालभाति प्राणायाम को धरती की संजीवनी कहा गया है। 'कपालभाति' शब्द में कपाल का अर्थ है माथा या ललाट और 'भाति' का अर्थ है दीप्ति अर्थात् कपालभाति का अर्थ हुआ ललाट को चमकाने वाला या चेहरे पर नूर लाने वाला प्राणायाम। जो प्राणायाम दे—'गालों को लालिमा और बालों को कालिमा' और 'बूढ़ों को जवान बनाये और जवानों को बुढ़ापा से बचायें' और जो लौटाएँ—'बचपन जैसा सुन्दर तन और बचपन जैसा निर्मल मन' और जो फिर से दें 'बचपन जैसी ताज़ी स्कीन'। वास्तव में यह एक ऐसा अद्भुत प्राणायाम है कि जिसे रोजाना नियमित ५ से १० मिनट करने वाले को पहले तो कोई रोग होता ही नहीं और यदि हो भी गया है तो इस प्राणायाम के विधिवत करते रहने से वह धीरे-धीरे नष्ट हो जाएगा। सदा स्वस्थ रखने वाला, वृद्धावस्था में परवश नहीं पड़ने देने वाला और आत्मनिर्भर बनाने वाला, अकाल मृत्यु से बचाने वाला इस प्राणायाम की उपयोगिता को साबित कर स्वामी जी ने पीड़ित मानवता पर बड़ा उपकार किया है।

कपालभाति प्राणायाम करने की विधि—सुखासन, पद्मासन या सिद्धासन में से किसी एक आसन में बैठकर कपालभाति प्राणायाम करें। यदि किसी आसन में बैठना संभव न हो तो कुर्सी पर बैठकर भी इसे कर सकते हैं। मेरूदण्ड (रीढ़) और गर्दन सीधी रखते हुए ध्यान मुद्रा या किसी अनुकूल हस्तमुद्रा लगाते हुए इसे करें। बिना आँखें, भौंहे या नाक सिकोड़े और चेहरा बिगाड़े, तनाव मुक्त होकर प्रसन्नता के साथ यह प्राणायाम करें। कन्धे उचकने नहीं चाहिए और न ही मुण्डी हिलनी चाहिए। अनमने मन से नहीं करके इसे भगवान में गहरी श्रद्धा तथा समर्पण भाव से खाली पेट मध्यम गति और मध्यम शक्ति से करना चाहिए।

श्वास बाहर छोड़ेंगे तो पेट अन्दर—इस प्राणायाम में श्वासों को प्रयत्नपूर्वक अर्थात् पूरी शक्ति से नाक से बाहर छोड़ना और पेट को पिचकाना होता है (जैसे नाक साफ करते हुए, छींकते या खाँसते समय पेट सहज पिचकता है इसी तरह कपालभाति में जब श्वास बाहर छोड़ते हैं तो पेट स्वतः पिचकता है।)

कपालभाति में श्वासों को लयबद्धता के साथ बाहर छोड़ना है शक्तिपूर्वक (forcibly) और भीतर लेना है सहज (normally) अर्थात् जब हम श्वास पूरी शक्ति के साथ या वेगपूर्वक बाहर छोड़ेंगे तो साँस भीतर अपने आप सहजता से चला जायेगा। (Exhale forcibly and Inhale normally)।

श्वासों को प्रसन्नता और श्रद्धाभाव के साथ बाहर छोड़ना है। श्वासों को बाहर छोड़ते समय सकारात्मक सोच (Positive Thinking) जरूरी है अर्थात् यह विचार करें कि श्वासों के छोड़ने के साथ मेरे शरीर के समस्त रोग, व्याधियाँ, विजातीय तत्त्व, पीड़ाएँ, विकार आदि भी बाहर निकल रहे हैं। साथ ही मन के मैल जैसे अहंकार, काम-क्रोध, राग-द्वेषादि नकारात्मक विचार भी नष्ट हो रहे हैं। सभी

अवयव पुष्ट और गतिशील हो रहे हैं और सारे रोग-विकार दूर होकर पूर्ण आरोग्यता प्राप्त हो रही है। नकारात्मक विचार नष्ट हो जाने पर निराशा (Depression) कैसी?

अनुकूल हस्त मुद्रा—कपालभाति करते समय यदि अनुकूल हस्त-मुद्रा भी लगाई जाय तो रोग दूर करने में वह मुद्रा भी सहायक हो सकती है। जैसे मन की एकाग्रता के लिए 'ध्यान मुद्रा' या 'ज्ञान मुद्रा', वायु रोगों से छुटकारा पाने के लिए 'वायु मुद्रा', कान के रोगों के निवारण के लिए 'शून्य मुद्रा', वजन घटाना हो तो 'पृथ्वी मुद्रा', आँखों की दृष्टि बढ़ाने के लिए 'प्राण मुद्रा', मूत्र-रोगों के नाश के लिए 'वरुण मुद्रा' आदि।

स्वामी जी रोग-निवारण के लिए प्राणायाम के अलावा हस्त-मुद्रा, एक्कूप्रेशर और आयुर्वेदीय उपचारों को भी सहायक और महत्वपूर्ण मानते हैं फिर भी उनकी नजर में प्राणायाम का स्थान सबसे ऊपर है। स्वामी जी का कहना है कि विधिवत कपालभाति करने से १ मिनट में ५० से १०० ग्राम वजन कम होता है। यदि इस प्राणायाम को नित्य विधिपूर्वक, निर्देशित समय तक तथा पवित्र संकल्प के साथ किया जाए तो रोग निवारण के अतिरिक्त समस्त रोगों से निश्चित रूप से बचा जा सकता है।

समय—इसे रोजाना खाली पेट ५ मिनट (अधिकतम दस मिनट) नियमित करना चाहिए। एक मिनट में लगभग ६० बार या ६० झटके (Strokes) लगते हैं। पहले दिन या प्रारम्भ में ३० बार या ३० सैकंड से शुरू करें। थक जाए तब रुक जाए। फिर शुरू करें। धीरे-धीरे यथाशक्ति बढ़ाते हुए रोजाना एक समय में ३०० से ६०० बार तक ले जाइए, तभी जो कुछ आपने खोया था वह फिर से मिल सकेगा। जरूरत है दीर्घकाल तक निरन्तर इसे करने की और श्रद्धा और समर्पण भाव से।

स्वामी जी का कहना है कि रोजाना मात्र ५ या १० झटकों से कुछ नहीं होता। नित्य एक समय में कम से कम ५००-६०० झटकें लगाने से ही वांछित लाभ और चमत्कारिक परिणामों की आशा की जा सकती है। उनका यह भी कहना है कि रोजाना आधा घंटा प्राणायाम करना पर्याप्त है। यदि यह भी नहीं कर सके तो केवल कपालभाति रोज पाँच मिनट करेंगे तो आप जिन्दगी भर बीमार नहीं पड़ेंगे।

ग्रीष्म ऋतु में पित्त प्रकृति वाले केवल दो मिनट तक ही कपालभाति करें। गर्मी ज्यादा हो तो कम करें। गर्मी ज्यादा लगे तो दूध पिएँ, हरी सब्जियाँ खाये। बच्चे ३ से ५ मिनट तक करें।

गति—नये अभ्यासी मध्यम गति से करें। पहले एक मिनट या आधा मिनट तक करें। फिर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए पाँच मिनट तक करें। हृदय रोगी और उच्च रक्तचाप वालों को इसे मन्द गति से करना चाहिए। पुराने साधक (Advanced

Pranayamees) तथा स्वस्थ व्यक्ति इसे तेज गति से कर सकते हैं। गर्मी में मध्यम गति से करना चाहिए।

सावधानी—(१) हर्निया के रोगी, यूटरस आदि के आपरेशन के तुरन्त बाद, आपरेशन रोगी जब तक उनके घाव के टाँके न भर जाय या आपरेशन से एक साल तक, इसे न करें। आपरेशन के बाद गर्भवती महिलाएँ तथा मासिक धर्म के दौरान महिलाएँ भी इसे न करें।

(२) एकदम चालू दवा न छोड़ें। पहले प्राणायाम शुरू करने और सामान्य होने के बाद धीरे-धीरे चालू दवाइयाँ या गोलियाँ छोड़ते चले जाएँ।

विशेष—(१) कपालभाति प्राणायाम खाली पेट यथासंभव शौच व स्नान के बाद ब्रह्ममुहूर्त में लयबद्धता के साथ ५ मिनट तक (अधिकतम १० मिनट) मध्यम गति से, मध्यम शक्ति से करना चाहिए। इसके एक घंटा बाद हल्का नाश्ता कर सकते हैं।

(२) प्रारम्भ में कपालभाति करते हुए ३० बार में थक जाय तो रुक जाए। जब भी थकान का अनुभव हो या पेट दर्द या कमर दर्द हो तब बीच बीच में विश्राम कर लेवें। दो महीने अभ्यास के बाद इस प्राणायाम को लगातार ५ मिनट तक बिना रुके किया जा सकता है। अपनी शक्ति का कभी भी अतिक्रमण न करें। पहली बार इसे करने से या शुरू शुरू में पेट या कमर में हल्का दर्द भी हो सकता है। इससे आप घबड़ाएँ नहीं। अभ्यास करते-करते यह दर्द अपने आप मिट जाएगा। पिंडली दबवाने से भी कपालभाति से प्रारम्भ में होने वाला पेट दर्द ठीक होता है।

(३) शाम को प्राणायाम करना हो तो सुबह भोजन के पाँच घंटे बाद कर सकते हैं। प्राणायाम करने के १५-२० मिनट पहले पानी और आधा घंटे बाद दूध और दो घंटे पहले अन्य जूस या तरल (Liquid) आदि ले सकते हैं। चाय पीने से ही जिन्हें शौच की हाजत होती है तो उन्हें प्रातः चाय की जगह गर्म पानी पीने के १५ मिनट से आधा घंटे बाद प्राणायाम कर सकते हैं। प्रथम दिन कपालभाति करने से पहले पेट साफ न हो और कब्ज हो तो रात सोने से पहले त्रिफला, हरड चूर्ण या कोई हल्की रेचक औषधि लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए। बाद में कपालभाति करते रहने से धीरे-धीरे कब्ज स्वतः ही समाप्त हो जायेगी।

(४) मूलाधार चक्र में ध्यान—रीढ़ की हड्डी के मूल में है मूलाधार चक्र। श्वासों को छोड़ते समय मूलाधार चक्र में एकाग्रता से ध्यान करते हुए इसे करें तो ज्यादा लाभ होगा। हर श्वास के साथ ओम का चिन्तन करें। मूलाधार चक्र और सभी चक्र शक्तियों के केन्द्र (Power House of Energies) हैं। श्वासों को छोड़ते समय मूलाधार चक्र पर ध्यान करते हुए मन ही मन विचार करें कि मूलाधार चक्र से एक अलौकिक शक्ति (ऊर्जा, अग्नि, आभा, ज्योति, दिव्य आलोक) ऊपर की ओर उठ रही है और सारे शरीर में फैलकर सारे दर्द और भीतर असन्तुलन जन्म सभी बीमारियाँ नष्ट कर रही हैं। विचार करें कि समस्त चक्रों का जागरण हो रहा

है तथा भीतर की संजीवनी कुण्डलिनी जागरण से समस्त रोगों और दर्दों से मुक्ति मिल रही है। केवल भीतर की मूलाधार शक्ति के जागरण से पूरे शरीर में एक अग्नि प्रवाहमान होती है जिसमें समस्त रोग-व्याधियाँ दग्ध होकर मिट जाती हैं और ऐसा प्रतीत होता है कि शरीर का रोम रोम उस अलौकिक शक्ति से भर गया हो और आपको जैसे एक नया जीवन या जीने की नई दृष्टि मिल गई हो।

(५) आत्म चिन्तन और अपने स्वरूप को जानना—श्वासों को छोड़ते समय अपने वास्तविक स्वरूप के बारे में विचार करें 'मैं शरीर मात्र नहीं हूँ, मैं तो चैतन्य आत्मा हूँ। शाश्वत हूँ।' जन्म से पहले आत्मा का अस्तित्व था और मृत्यु के बाद भी यह आत्मा रहेगी। शरीर तो जड़ है, अपने आपको आत्मा मानो। अपनी आत्मा के तार अब तो उस परमात्मा से जोड़ने हैं जिसने हमें यह जीवन दिया है। अपने आप को शरीर के रूप में नहीं देखकर एक ऊर्जा, ज्योति या प्राण के रूप में देखना चाहिए। प्राणायाम करते रहने से प्राण भीतर नस-नाड़ियों में संचारित होता है तब कोई रोग शरीर में रह नहीं पाता। प्राण ब्रह्म हैं। प्राण जीवन है। ब्रह्माण्ड की समस्त शक्तियाँ प्राण में सन्निहित हैं। प्राण ही ब्रह्माण्ड का सबसे शक्तिशाली तत्त्व है। प्राण ही विश्व भैषज (औषधि) है। प्राण में समस्त औषधीय शक्तियाँ हैं। आयु का रहस्य भी प्राण में छिपा है। प्राणायाम से प्राण शक्ति बढ़ती है तथा कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है जिससे समस्त बीमारियाँ दूर होकर तन-मन दोनों स्वस्थ, परिपुष्ट तथा ऊर्जावान बन जाते हैं।

(६) अन्तर्मुखी बनना और समर्पण भाव से प्रभो की शरण में जाना— मैं अन्तर्मुखी बना तो पाया कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड मेरे भीतर है। सब कुछ भीतर है। समस्त तीर्थ भीतर है। अब तो मुझे भगवान को पाना है। मैंने आपको बाहर बहुत ढूँढा परन्तु पाया कि परमात्मा तो भीतर में है।

प्रभो, अब तो मैं आपकी शरण में आया हूँ। अब तो मैं हार गया हूँ। यह जीवन प्रभो, आपको समर्पित है। मैंने परमात्मा की शरण ली है, जो चिकित्सकों का चिकित्सक है, जिसने जीवन दिया है। अब तो प्रभो मुझ शरणागत का उद्धार करो। परमपिता परमात्मा आप मेरे पिता हैं। मैं आपका पुत्र हूँ। अनुभव करें कि आप परमपिता की आनन्दमयी गोद में बैठे हैं। तब आप दीन-हीन कैसे हो सकते हैं!

(७) सकारात्मक सोच—विचार करें कि चारों तरफ प्रभो की कृपा बरस रही है और मैं ब्रह्माण्ड की समस्त शक्तियों को भीतर ग्रहण कर रहा हूँ। मन ही मन विचार करें—'हे कृपा सिन्धु, आपकी असीम कृपा से मेरे समस्त रोग मिट रहे हैं, मिटेंगे और मिट चुके हैं। मैं पूर्ण रूपेण स्वस्थ अनुभव कर रहा हूँ क्योंकि मैंने योग की शरण ली है।'।

(८) श्रद्धा और समर्पण—कपालभाति करते समय जितनी गहरी श्रद्धा, विश्वास और आस्था होगी, प्रार्थनापूर्ण हृदय होगा और समर्पण भाव होगा, उतना ही शीघ्र और समग्रता से रूपान्तरण होगा।

पूर्ण समर्पण प्रभु चरणों में, इससे बढ़कर कुछ और नहीं।
जीवन में अब खुशियाँ ही खुशियाँ, प्रभु कृपा की छोर नहीं।

स्वामी जी का मानना है कि योग और आयुर्वेद एक सम्पूर्ण वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है। स्वामी जी का यह भी मानना है कि कपालभाति प्राणायाम के साथ रोजाना मण्डूकासन (५ से १० बार) करने से डायबीटिज की बीमारी पूरी तरह नियन्त्रित हो नहीं, बिना गोलिया खाएँ और इन्स्युलीन लिए ठीक हो जाती है। मण्डूकासन के लिए स्वामी रामदेवजी द्वारा रचित पुस्तक 'योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य' पढ़ें और प्राणायाम के लिए 'प्राणायाम रहस्य' जो दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट, कृपालु बाग आश्रम, कनखल, हरिद्वार-२४९४०८ (उत्तरांचल) द्वारा प्रकाशित की गई हैं। (फोन (०१३३४) २२४४१०७)

प्राणायाम-पैकेज के रूप में स्वामीजी की विश्व को अद्भुत देन

सदा स्वस्थ रहने और समस्त रोग निवारण के लिए स्वामी रामदेव जी ने प्राणायाम के एक पैकेज के रूप में सारी दुनिया को एक अद्भुत तोहफा दिया है जिसमें भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्य, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उद्गीत, प्राणायाम को अधिकतम प्रभावी बनाने के लिए एक क्रम (Sequence) में रखा है। इनका विवेचन उनकी पुस्तक 'प्राणायाम रहस्य' में सविस्तार किया गया है। स्वामीजी का कहना है कि उपर्युक्त प्राणायाम नियमित करने वाले आनुवंशिकता (Heredity) से होने वाले रोगों से प्रभावित नहीं रहेंगे। पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति यदि प्राणायाम करेगा तो समस्त रोगों से बचा रहेगा क्योंकि योग रोगों से बचाता भी है और रोगों को मिटाता भी है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (Modern Medical Science) में जिन रोगों को नियन्त्रित रखने के लिए जिन्दगी भर दवाइयाँ खानी पड़ती हैं जैसे उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, अस्थमा, मधुमेह, माइग्रेन, डिप्रेशन, आर्थराइटिस, पार्किन्सन, थायरायड आदि, उन रोगों (Maintained Diseases) का स्थायी इलाज प्राणायाम के रूप में हमारे पुरातन चिकित्सा विज्ञान (Ancient Medical Science) में मौजूद है और उनको नियन्त्रित रखने के लिए जीवन भर लगातार दवाएँ लेने की जरूरत नहीं है। स्वामी जी का यहाँ तक कहना है कि जितने भी रोग इस धरती पर वर्तमान में विद्यमान हैं और भविष्य में होने वाले हैं और जिन रोगों का नामकरण तक अभी नहीं हुआ है अथवा जिन रोगों की दुनिया में कोई दवाई नहीं है, उन सबकी दवाई है—प्राणायाम। इसीलिए जिन रोगों की दुनिया में कोई दवाई नहीं है, उन सबकी दवाई है—प्राणायाम करो मेरे भाई।' स्वामी जी कहा करते हैं—'सब रोगों की एक दवाई, प्राणायाम करो मेरे भाई।' यह प्राणायाम-पैकेज पूरे विश्व और पीड़ित मानवता को स्वामी जी की ओर से दिया गया एक अद्भुत तोहफा है, आशीर्वाद है।

स्वामी रामदेवजी द्वारा दिया गया सप्त प्राणायाम का तोहफा

(१) भस्त्रिका प्राणायाम में नाक से लम्बे व गहरे श्वास फेफड़ों में भरे जाते हैं और छोड़े जाते हैं। (२६०)

(२) कपालभाति प्राणायाम (पृष्ठ २५५) में श्वासों को प्रयत्नपूर्वक (ताकत लगाकर) छोड़ा जाता है। श्वास का भरना अपने आप सहज होता है। (Exhale forcibly, inhale normally)। जब हम श्वास को छोड़ते हैं तो पेट पिचकता है।

(३) बाह्य प्राणायाम (त्रिबन्ध सहित) — इसमें पूरा श्वास को एकदम बाहर निकालकर तीन बन्ध लगाकर पेट पिचका कर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोकते हैं।

—(१) उड्डियान बन्ध (पूरा श्वास बाहर निकाल कर पेट को पिचकाना)

(२) मूल बन्ध (नाभि के नीचे वाले भाग को अन्दर की शक्ति से ऊपर खींचे रखना)

(३) जालन्धर बन्ध (ठोड़ी को कण्ठकूप से लगाना)।

(४) अनुलोम-विलोम प्राणायाम — इसमें नाडीशोधन प्राणायाम (पृष्ठ १३६) की नथुनों से श्वास भरने और छोड़ने की चार क्रियाएँ बिना श्वास रोके की जाती हैं अर्थात् दाहिने हाथ को उठाकर दाहिने हाथ के अंगूठे से दाहिना नथुना बन्द करके सर्वप्रथम (१) बाएं नथुने से लम्बा श्वास फेफड़ों में भरा जाता है और फिर बिना श्वास रोके ही दाहिने हाथ की बीच की दो अंगुलियाँ—मध्यमा और अनामिका से बायां नथुना बन्द करके (२) दाहिने नथुने से श्वास छोड़ा जाता है फिर (३) दाहिने नथुने से सांस भरा जाता है और (४) पुनः दाहिने अंगूठे से दाहिना नथुना बन्द रखते हुए बाएं नथुने से सांस छोड़ा जाता है। यह एक क्रम (आवृत्ति) हुआ। ऐसा ही बार-बार प्रसन्नता, आस्था और सकारात्मक भाव के साथ करने का नाम ही 'अनुलोम-विलोम प्राणायाम' है।

(५) भ्रामरी प्राणायाम — इसमें हाथों की अंगुलियों और अंगूठों को विशेष स्थिति में रखते हुए मुँह बन्द रखकर नाक से लम्बा गरा श्वास भरने के बाद नाक से ही श्वास छोड़ते हुए भ्रमर की तरह ओंकार का-नाद किया जाता है।

(६) उद्गीथ प्राणायाम — इसमें लम्बा गहरा श्वास भीतर भरने के बाद नाक बन्द कर मुँह से 'ओम' शब्द का उच्चारण किया जाता है।

(७) प्रणव (या समवृत्ति) प्राणायाम — अन्त में मौन रहकर एक दृष्टा की तरह श्वासों की गति पर कुछ देर ध्यान लगाया जाता है।

रोजाना क्रमशः दो मिनट भस्त्रिका, पाँच से पन्द्रह मिनट कपालभाति, पाँच बार बाह्य, पाँच से पन्द्रह मिनट अनुलोम-विलोम, पाँच बार भ्रामरी, पाँच बार उद्गीथ का अभ्यास और अन्त में कुछ मिनट श्वासों की गति पर ध्यान लगाना पर्याप्त है।

इस प्रकार सातों प्राणायामों का एक क्रम (Sequence) में करने का पैकेज दुनियाँ को स्वरस्थ रखने के लिए स्वामी रामदेव जी द्वारा प्रदत्त अद्भुत तोहफा है।

सातों प्राणायामों के विस्तार से वर्णन के लिए मेरी अन्य पुस्तक 'अहिंसक चिकित्सा पद्धतियाँ' (द्वितीय संस्करण) के पृष्ठ ७९-९३ देखें।

स्वदेशी चिकित्सा में कुछ जानने योग्य बातें

स्वदेशी चिकित्सा करने से पहले यह समझ लेना चाहिए कि क्वाथ, हिम, फाण्ट, यूष, स्वरस, कल्क, अवलेह, चूर्ण, वटी, सिद्ध तेल या घी आदि शब्दों से क्या अभिप्राय है और इनके बनाने की विधि (औषध क्रिया) क्या है ?

(क) औषधियाँ बनाने की सामान्य विधियाँ

क्वाथ (काढ़ा) बनाना—सूखी वनस्पति या औषधि लाकर कूटकर मोटा चूरा कर लें। फिर उसे लेकर उससे १६ गुना पानी मिट्टी के बर्तन या कलई किए हुए पीतल के बर्तन में डालकर आग पर चढ़ा दें और मंद मंद आंच से औटाएँ। काढ़ा बनाने के लिए एल्युमीनियम का बर्तन कभी भी इस्तेमाल न करें। यथायोग्य काढ़ा बनाने के लिए पात्र का मुँह खुला रखें। उबलते-उबलते जब पानी अष्टमांश (आठवाँ हिस्सा) या जरूरत के मुताबिक चतुर्थांश या आधा रह जाए तब उतार कर छान लें और बाद में उसमें रूपर से डालने की कोई चीज (मिश्री आदि) बताई हो तो वह मिला लें। कुछ गर्म रहे तब पी लें। इसे क्वाथ या काढ़ा कहते हैं। यह ताजी हरी वनस्पतियों से भी बनाया जा सकता है। सामान्यतया सख्त औषधियों का काढ़ा बनाते समय सोलह गुना पानी, सामान्य औषधियों के लिए आठ गुना पानी और हरी वनस्पतियों के लिए चार गुना पानी डाला जाता है। क्वाथ सेवन की सामान्य मात्रा ५० से १०० ग्राम है।

हिम बनाना—औषधि को कूटकर छः गुना पानी में मिट्टी के पात्र में रात्रि में भिगो दें। प्रातः मसलकर छान कर पीएँ। इसे हिम (ठण्डा क्वाथ) कहते हैं। सेवनीय सामान्य मात्रा १०० ग्राम है।

फाण्ट बनाना—औषधि का चूर्ण बनाकर अलग रख लें। फिर मिट्टी के पात्र में २५० ग्राम पानी डालकर आग पर औटाएँ। जब पानी औटने लगे तब अलग रखे हुए चूर्ण को उसमें डाल दें और ढककर रखें। ठण्डा होने पर छान लें। इसे फाण्ट या चाय कहते हैं। फाण्ट की सामान्य सेवनीय मात्रा १०० ग्राम है।

यूष बनाना—दो दल वाले अनाज जैसे मूंग, मसूर, चना आदि में से किसी एक को लेकर चौदह गुने जल में पकायें। जब अन्न भली भंति गल जाये तथा पेया से कुछ गाढ़ा हो जाये तब उतार लें। इसे यूष कहते हैं।

यूष बनाने की अन्य विधि—जिस वस्तु का यूष बनाना हो उसके ५१ या कम-अधिक नग लें। जैसे मूँग का यूष बनाना हो तो ५१ मूँग के दाने लें तथा पीपल नग ३, काली मिर्च नग ३, सौंठ २ ग्राम, सैन्धा नमक २ ग्राम, इन सभी वस्तुओं को साबुत लेकर एक लिटर पानी में डालकर थोड़ी देर आग पर पकावें जब एक चौथाई

पानी शेष रहे तब रोगी को पिलावें। दो घंटे पश्चात् यूष खराब हो जाता है, अतः जरूरत होने पर दूसरा बनाना चाहिए।

स्वरस बनाना—जो वनस्पति ताजी हो, कीड़ों से खाई हुई न हो, अग्नि से जली हुई न हो तथा जिसकी मिट्टी आदि साफ कर दी गई हो ऐसी हरी वनस्पति को लाकर तत्काल कूटकर, मसलकर, दबाकर, वस्त्र आदि से निचोड़कर (बिना पानी मिलाये) उसका रस निकालने का नाम स्वरस है। ताजी वनस्पति के निकाले गए रस को प्रथम श्रेणी का स्वरस माना जाता है।

यदि ताजी वनस्पति न मिले तो सूखी का चूर्ण दुगुने पानी के साथ किसी मिट्टी के वर्तन में डालकर आठ पहर (२४ घण्टे तक) भीगने दें। फिर उसको साफ सूती कपड़े से निचोड़ कर छान लें। यह दूसरी श्रेणी का स्वरस है अथवा सूखी औषधि को आठ गुना पानी में मिट्टी के पात्र में डाल कर औटावें। जब चौथाई शेष रहे तब छान लें। यह तीसरी श्रेणी का स्वरस है।

कल्क बनाना—हरी वनस्पति को चटनी की तरह पीस लें और यदि वनस्पति सूखी हो तो उसे पानी के साथ महीन पीस लें। इसे कल्क कहते हैं। कल्क की सामान्य मात्रा १० ग्राम है।

अवलेह बनाना—औषधियों को क्वाथ आदि बनाने के बाद पुनः वर्तन में डालकर औटाने पर जब वह औटाते-औटाते गाढ़ा हो जाए अर्थात् वह चाटने योग्य बन जाए तो उसे अवलेह (लेह) कहते हैं।

चूर्ण बनाना—बिल्कुल सूखी वनस्पति को, थोड़ी धूप दिखाकर, कूटकर कपड़-छान करने को 'चूर्ण' कहते हैं। चूर्ण में यदि गुड़ मिलाना हो तो बराबर, मिश्री चूर्ण से दुगुनी, मधु और कोई चिकना पदार्थ मिलाना हो तो दुगुना और दूध, पानी आदि द्रव पदार्थ मिलाना हो तो चूर्ण से चौगुना मिलाएँ। यदि नींबू के रस आदि का पुट देना हो तो उस रस में चूर्ण पूरी तरह भीग जाए उतना मिलाना चाहिए।

वटी, गुटिका या गोलियाँ (पिल्स) बनाना—गुड़ या चीनी अथवा चाशनी लेकर अथवा पानी, दूध या शहद में औषधि का बारीक चूर्ण डालकर गोली बाँध लेनी चाहिए। यदि मधु में गोलियाँ बनानी हो तो चूर्ण से दुगुनी शहद मिलानी चाहिए। यदि गुड़ में बनानी हो तो चूर्ण से दुगुना गुड़ और यदि चीनी में बनानी हो तो चूर्ण से चार गुनी चीनी लें। कोई वनस्पति के स्वरस या क्वाथ के साथ चूर्ण को घोटकर भी गोली बनाई जा सकती है।

मात्रा के सम्बन्ध में—क्वाथ आदि औषधियों की मात्रा के विषय में आयुर्वेदिक ग्रन्थों का भिन्न-भिन्न मत है तथापि समस्त आयुर्वेदाचार्यों का अन्तिम सिद्धान्त यही है कि मात्रा शास्त्रोक्त मात्रा पर ही निर्भर नहीं रहना चाहिए बल्कि देश, काल, रोगी की अवस्था, बल, वातादि प्रकृति को देखकर ही रोगानुसार औषधि की मात्रा

देनी चाहिए। रोगानुसार औषधि की मात्रा घटाई-बढ़ाई जा सकती है। कम अधिक लेने से कोई नुकसान की सम्भावना नहीं है; फिर भी रोग, रोगी की अवस्था और बल आदि देख कर ही औषधि की मात्रा देनी चाहिए। उदाहरणार्थ, नवजात शिशु को प्रथम मास में औषधि चूर्ण देना हो तो २ ग्रेन (एक रस्ती) की मात्रा दूध, घी या शहद में मिलाकर चटानी चाहिए। दूसरे मास में ४ ग्रेन, तीसरे मास में ६ ग्रेन—इस तरह २-२ ग्रेन बढ़ाते हुए एक वर्ष तक के बालक को २४ ग्रेन अर्थात् डेढ़ ग्राम की मात्रा दे सकते हैं। एक वर्ष की आयु के बाद प्रतिवर्ष १-१ ग्राम बढ़ाकर १६ वर्ष की आयु में १६ ग्राम तक देनी चाहिए। १६ वर्ष से ७० वर्ष तक यही मात्रा है। ७० वर्ष की आयु के उपरान्त धीरे-धीरे मात्रा घटा देनी चाहिए, क्योंकि बालक और वृद्ध की चिकित्सा समान होती है।

दूध का तोड़ बनाना—उबलते हुए दूध में नींबू का रस या फिटकड़ी डालने से दूध फट जाता है, उस फटे हुए दूध को छानने के बाद जो पानी रह जाता है, उसे दूध का तोड़ कहते हैं।

क्षीरपाक—क्षीरपाक-विधि यह है कि औषधि से आठ गुना दूध और दूध से चौगुना पानी डालकर पकावें (औंटावें)। पकने पर जब दूध मात्र शेष रह जाये, तब आग पर से उतार लें। इसे क्षीरपाक कहते हैं।

तक्र (छाछ या मट्ठा) —मलाई निकाले हुए दही में यदि चौथाई भाग पानी डालकर मथा जाय तो वह तक्र कहलाता है।

माँड—बढ़िया और पुराने शाली चावलों को चौदह गुने जल में पकाये। जब चावल भली भाँति पक जावे तब पसाकर चावलों को अलग कर लेवें और जो तरल पदार्थ शेष रहे, उसे माण्ड कहते हैं।

भात—चावल को चौदह गुने जल में पकायें। पकते-पकते जब चावल भली भाँति गल जाये तब माँड को अलग कर लें। माँड को अलग करने के बाद बच रहे चावलों को भात कहते हैं। जल के न्यूनाधिक्य के कारण भात चार प्रकार का माना गया है—भात, विलेपी, यवागू और पेया।

चावल का धोवन बनाने की विधि—२५ ग्राम चावलों को साफ करके पानी में धोकर आठ गुने पानी में भिगो दें। चावल मुलायम हो जाने पर या एक घण्टा बाद मसल कर छान लें और उपयोग में लाएँ। प्रदरनाशक औषधियों के लिए चावलों का धोवन श्रेष्ठ अनुपान है।

भावना देना—औषधि के चूर्ण या भस्म को खरल में डालकर उसी औषधि के रस में (रबड़ी-सा) गीला कर सुखाने को भावना देना कहते हैं। जितनी बार भावना देनी हो उतनी ही बार औषधि को उसी के स्वरस में गीला कर सुखाना चाहिए।

(ख) स्वदेशी औषधियों की गुणवत्ता

(१) कुछ समय बाद औषधियाँ गुणहीन या न्यून गुण हो जाती हैं। उदाहरणार्थ गोली, अवलेह, शर्बत साधारणतया एक वर्ष बाद गुणहीन हो जाते हैं। ठीक से रखे गए चूर्ण और सिद्ध किए गये तेल प्रायः छः मास बाद गुणहीन होने लगते हैं। यदि यही हवा बन्द (एयरटाइट) डिब्बे में बन्द हो तो प्रायः एक वर्ष तक गुणयुक्त बने रहते हैं।

(२) आसव-अरिष्ट, भस्में जितनी पुरानी होती है उतनी ही सौम्य और गुणकारी मानी जाती हैं।

(३) वायविडंग, धनिया, पीपर, शहद, गुड़—एक वर्ष पुराने उत्तम माने गए हैं। कफनाशक औषधि के साथ अनुपान के रूप में पुराना शहद तथा धातु-पौष्टिक औषधि के साथ नया शहद लेना अच्छा रहता है।

(४) शतावरी, असगंध, कुड़ा की छाल, अडूसा, पेठा, सौंफ को हमेशा ताजी सेवन करना अच्छा रहता है। काष्ठादि द्रव्य एक वर्ष बाद बेकार हो जाते हैं।

(५) उत्तम पकी हरड़, छोटी गुठली वाली, अधिक गुदा या दल वाली, नोंकदार व पानी में डूबने वाली, भारी, श्रेष्ठ गुण वाली होती है।

जड़ीबूटी चूर्ण (Herbal Powders) के मिलने का पता

जयपुर आयुर्वेदिक स्टोर

७६, किशनपोल बाजार, जयपुर : ३०२००१

फोन : २३१७०८७

स्वस्थ कौन ?

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

(सुश्रुत संहिता सूत्र १५/४८)

जिसके शरीर में दोष (वात-पित्त-कफ), अग्नि (जठराग्नि), सप्तधातु (रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र) समान हो एवं मल (मल-मूत्र-पसीना) विसर्जन की क्रिया ठीक होती हो और इन सबके साथ जिसकी आत्मा, इन्द्रियाँ और मन प्रसन्न हो, ऐसे मनुष्य को स्वस्थ कहते हैं।

अनुक्रमणिका

अजीर्ण (बदहजमी) १६, २२, २७, ३०, ३८,
३७, ४०, ४७, ४९, ५७, १००, १११,
११५, १२२, १२४, १३०, १४८

— अजीर्णनाशक पदार्थ १२२

अन्तः स्नावी ग्रन्थियों की कार्यक्षमता में कमी
या गड़बड़ी ८१, १३२, १३५, १७१

अनेक रोगों की एक दवार १, २८, २९, ३८,
५४, ६२, ६६, ८३, ८४, ८७, ९१,
९५, ९६, ९९, १००, १०३, ११०,
१११, ११९, १४६, १४७, १४८,
१५०, १७१, १७७, २२०, २२१

अफारा (पेट फूलना) ३८, ३९, ४०, ४४, ४८,
४९, ५७, ६६, ७६, १०१, १४८,
१४९

— वायुगोला ३८, ४०

अम्लपित्त (एसिडिटी) १६, १७, ३८, ३९, ८५,
१०३, २३०

अम्हौरिया (अलइयाँ, घाम) १५७, १६८, १८३

अल्सर (आमाशय के) ८५, १०१, १०२

— अल्सरेटिव कोलाइटिस ८५, १०१

आँखों के रोग १०७

— नेत्र-रोग से बचाव १०, १०४,
१०६, १०७, ११४, १६४,
१६५

आँखें अन्दर धंसना १६४

आँखों के आगे अन्धेरा छा जाना ३, ९, १०७,
१८६

आँखों के चारों ओर कालापन या काले घेरे
५७, १११, १५५, १६३, १६४, १६५,
२१२

आँखों की गुहेरी ७, ८, १९३

आँखों की खुजली-खुश्की ९, ६०, ६१, १०८,
१६५, १९९

आँखों के आसपास झुर्रियाँ १५३, १५४, १५५,
१६१

आँखों का थकना ११, १३

आँखों में दर्द/जलन, गींड का बहुत आना ७

आँखों का दुखना ९, ८४, १०८, १६४, १८८

आँखों से पानी गिरना १, १९९

आँखों की प्राकृतिक चमक के लिए १६४,
१६५, १७१

आँखों के दृष्टि-दोष

आँखों की ज्योति कमजोर होना
(नेत्र-ज्योतिवर्धक) ८, ९, १०, २९,
५०, ८३, ८४, ९७, १०७, १०८,
१४४, १५२, २६४, १६५, १७१,
१९३, १९४

— चश्मा छुड़ाना ९, १०, ८४, १०६,
१०७, १४९, १९३, २००

आँखों का मोतियाबिन्द ८, १०, ११, ८३,
१५२, १९९

आँखों के व्यायाम १०-१४

— करतल-विश्राम (पॉमिंग) १०, ११

— पुतली घुमाने की क्रियाएँ ११, १२

— दृष्टि को बार-बार बदलने का
अभ्यास १२

— पलक झपकाना १२

— झुमना १२, १३

आँखों के लिए हितकारी ९, १३, ६४, १४९

आँतों के रोग ४७, १०१, १०२, १३०, १३१
१३२, १३३, १४८, १४९

— आंतों की सूजन, कोलाइटिस ५७,
८५, १०१, १०२, १०३

— अपेंडिसाइटिस १३०

— अपेंडिसाइटिस से बचाव १०१

आमाशय-बलदायक ३९, ८३, १४६, १४८

आवं बनने की शिकायत और आँवयुक्त पेचिश
३८, ४२, ४४, ४५, ५६, १०१, १३०,
१४३, १५१

— आँव से बचाव १०१

आवाज या गला बैठना १६, २०, २३

आवाज तीखी, भौंड़ी या कर्कश होना १६,
१४४, २२१

इन्फ्लूएँजा (फ्लू) १९, ७४, १११, १२४, १३८

इयोसिनोफिलिया १३२

उबकाई ४६, ४७

उबटन (त्वचा-सौंदर्य हेतु) १५३, १५४, १५६

उल्टियाँ (वमन) ३९, ४४, ४६, ४७, ४९, ५४,
१५२

— बस में सफर करते समय ४६

— तेज गर्मी के प्रभाव से उत्पन्न ४६

— यदि जी मिचलाए ४६, १५२, १५८

— रक्तवमन ४७

— बहुत कठिन वमन ४७

— भोजन के बाद वमन ३९, ४४

— वमन कराना १८६

ऊँचाई (कद) बढ़ाना १२७, १२९, १३१, १३२,
१५०, १५१

एक्जिमा और दाद ६०, ६१, ६२, १८३, २१५,
२१६, २१७

एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति का सार १७१,
२२०

एडी का दर्द ५५, २२०

ऐंठनयुक्त दर्द (बाँडटे) २२०

— एडी, पैरों व पिंडलियों के
दर्द से बचाव २२०

कंठमाला, गंडमाला २१, १३२

कद बढ़ाना (देखें ऊँचाई) —

कफ (बलगम) विकार २३, २४, २५, २६, २९,
३९, ७९, ८६, १००, १०२, १११,
११४, ११६, १२४, १४४, १५०,
२२४

— बलगम साफ करने के लिए २३,
२४, २५, २६, ३९, १११,
१२४, १४४, १५०, २०४,
२२४

— बलगम आसानी से निकालने के
लिए २४, २५, २६, १२४

— बलगम छाती पर सूख गया हो २४,
१५०, १७३, २०३

— बलगम अधिक बनना २०, २६,
१५०, २२४

— कफ रोगों से बचाव २४, ११६

कब्ज २, ३७, ४०, ४१, ४२, ४३, ४९, ५३,
५७, ६४, ७९, ८३, ८४, ८५, १०३,
१०५, ११२, १२९, १४३, १४४,
१४५, १४६, १५५, १६४, १८७,
१८८, १९४, २०६, २०९, २१२,
२१८, २२१, २२२

— शौच खुल कर न आना ५७, ८४,
१३१, १८८, २१२, २२३

कब्जनाशक सप्त-नियम ४३

कमजोरी (देखिए शक्तिवर्धक) —

कमर-दर्द ३९, ५५, ५६, ५७, ८७, ११६, १३०,
१३२, १३३, १५०, १७८, २२६

काग या कौआ लटका या बड़ा हुआ १९

कांटा चुभना ५८

कांच निकलना ६५

कांच या बाल पेट में चला जाना ५८

कान के समस्त रोग १३, १४, १०३, १०७,
१०८, १९४

— कान के रोगों से बचाव १०७, १०८

— कान का दर्द १३, १४, १९४

— कान में कीड़ा चला गया हो १३

— कान का बहना १३, १४,

— कान का बहरापन १४, १०७, १०८

— कान में भिनभिनाहट तथा
शांय-शांय की आवाज १४

कायाकल्प २९, ८३, ९६, १००, १२०, १२४,
२१५, २२१, २२२, २२३

कीड़े (कृमि) पेट के १७, ३०, ३८, ४०,
४१, ५७, ७६, ८६, ११९, १३१,
१४३, १४८, १४९, १६४, २०६,
२१२, २१८

— पेट के कीड़ों से बचाव ५७, ११९

कुष्ठ रोग ८५, ८६, १०३, १०४

केश रोग (देखिए, बाल रोग) —

कैंसर ६१, ८६, १०२, १०३, १०४, ११५,
१४८, २१९, २२०

— कैंसर के बचाव १०२, ११५

क्रोध की अधिकता ७९, ८१, १३१, १३५,
१९९

कोलेस्ट्रॉल (खून की चरबी) बढ़ना ३१, ३२,
८५, ८९, ९२, ९३, ११४, १४१,
२०५

कोहनियों का कालापन १६६

खसरा ८६

खाना खाते ही तुरन्त दस्त होना ३८, ४५,
२०२, २०९

खाना खाते ही तुरन्त उल्टी होना ३८

खाया पिया अंग न लगना या भोजन का
शरीरांश न बनना १४९, २२४

खांसी २२, २३, २४, २५, २६, २९, ४९,
१०१, १३०, १४५, २०३

— सूखी खांसी २२, २३, २४, १४५

— सूखी और तर खांसी २२, २३

— क्रूप खांसी २६

— जोर की आवाज के साथ उठने
वाली खांसी २३

— जीर्ण खांसी २२, २४, २६, १११

— वृद्ध व्यक्तियों की खांसी ३०

— काली खांसी २६, ६७, २१८

— गर्मियों की खांसी २२

— हर प्रकार की खांसी २२, २३, २६

खांसी से बचाव १११

खांसी और कफ (बलगम) विकार (कफ विकार
देखिए) —

खुजली, खाज ६०, ६१, ६२, ६३, ११६,
१२५, २१६

खून बहना ५४, ५८

— कटे अंग से रक्त स्राव ५८

खून की कमी (देखिए, रक्त की कमी) —

गर्दन अकड़ना १०८

— गर्दन में दर्द, भारीपन १०५, १३२

— सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस १७१

गर्दन मैली और आभाहीन १५४, १६२

गृध्रसी (सायटिका देखिए) —

गठिया ५५, ५६, ५७, ८५, १२५, १३१,
१३३, १५०

— गठिया से बचाव २२०

गर्भवती की शिकायतें ६६

गर्भाशय के रोग ६५, ६६, १०३, १५०

— गर्भाशय बाहर निकलना ६५

गले के रोग १९, २०, २२, २३, २४, १०३,
१११, ११४, १३०, १४९

— बचाव १११

गले का दर्द १९, २०, ११४

गले के छाले १९, २४

गला बैठना, स्वर भंग ३, २०, २६

गले की खराश २३

गले की सूजन एवं दर्द १९

गांठ, ट्यूमर ३१, ३८, १११

गालों की पुष्टि और सुन्दरता १५९, १६२,
१६३, १६४

गिल्टियाँ, कठोर गुठलियाँ व उभार १६७

गिट्टे (पांव की उंगलियों में निकलने वाले गिट्टे)
१६७

गुदा की खुजली ६१

गुर्दे के रोग ४८, ४९, ५०, ८५, ८७, ८८,
११०, १३१, १३२, १४९, २१०

— गुर्दे की बीमारी से बचाव ११६

गुर्दे की दर्द	४८, ४९, ५०
गुर्दे की पथरी	५०, ८५, ८७, ८८, २१०
गुर्दे का संक्रमण	८९
गुर्दे की सूजन व प्रदाह	८५, ८७
गैस (पेट की वायु) ट्रबल या वायु-गैस बनना	३८, ३९, ५७, ८४, ८५, १०४, १२९, १३१, १३२, १३३, १४३, १५८, १७५, २१२, २२१
— गैस से बचाव	५७
घबड़ाहट	८०, ८१, ९१
घाव	५९
घुटनों का दर्द	५५, १००, १०१, २१३, २१४, २२५
— घुटनों के दर्द से बचाव	५५
घेंघा	१५०
चक्कर, सिर घूमना	२, ३, ९, ५०, ६६, १४८, १५२, १९२, २३०
चर्म रोग, त्वचा सम्बन्धी रोग	५९-६४, ८४, ८५, ११०, ११६, १४१, १४९, १५२, १५८, १६६, १६७, १६८, १८१, २०१, २१६
— चर्म रोगों से बचाव	११६
चिड़चिड़ापन	२, ८१
चिन्ता, टेन्शन, एन्क्जाइटी	८०, ८१
चेचक से बचाव	११८
चेहरे और मुखमण्डल का सौन्दर्य —	
— अनावश्यक बाल हटाना या त्वचा लोमरहित बनाना	१५३, १५६
— चेहरे की कुदरती चमक, कान्ति, ताजगी और लाली बढ़ाना	२, ३, १६, १७, १८, १९, १५३, १५४, १५५, १५६, १५८, १५९, १६१, १६३, १६४, १६९, २००, २०१
— चेहरे का रंग निखारने और सांवलापन दूर करने के लिए	२, १६, १७, १८, ५७, १५३, १५४, १५५,

१५६, १५७, १५८, १५९, १६१, १६४, २१२, २२२	
— कालापन आँखों के आसपास	५७, १११, १५५, १६३, १६४, २१२, २२२
— झाँझियाँ	१६, १५३, १५५, १५७, १५८, १६०, १६१, १६३
— दाग-धब्बे, काले दाग, भूरे-भूरे दाग, जिगर-विकार के कारण चेहरे पर धब्बे	१६, १७, १८, १५३, १५५, १५७, १५८, १५९, १६०, १६१, १६४, १६५, २००, २०१
— दाग-धब्बों से बचाव	१५९
— बिन्दी का निशान पड़ जाना	१६५
— दाग या निशान (चोट, जलने या चेचक या मुँहासों फुन्सियों के)	१६, १७, १८, ५९, १५३, १६०, १६४, २००, २०१
— झुर्रियाँ	१७, ८६, १०६, १२०, १५३, १५४, १५५, १६०, १६१, १६२, १६३
— झुर्रियों से बचाव	१०६, १५४, १६२, १६३
— मुहासे, कील-फुन्सियाँ	१६, १७, १८, ६१, १५५, १५७, १५८, १५९, १६०, १६१, १६४, १८३, २००, २०१
— मुहासों से बचाव	१६१
— चेहरे पर रुखापन और खुर्दापन	१५५, १५६
— शीतकाल में चेहरे पर उत्पन्न खुश्की	१५६
— धूप से चेहरा मुर्झाना	१५४
— चेहरे पर तेल मालिश या उबटन की विधि	१५४, १६१
चोट और दुर्घटनाएँ	५८-५९
— भीतरी चोट लगना या गुमचोट	५८
— कटे स्थान से खून बहना	५८

— आग से जलना	५९
— इंजेक्शन के अलावा किसी भी प्रकार की चोट पर	५९
— यदि पेट में बाल चला गया हो	५८
— यदि कांच या कंकड़ खाने में आ जाए	५८
— बच्चे के पैर में कांटा चुभने पर	५८
— चोट के बाद में कमजोरी	११२
छाती का दर्द	२३, २४, १०१, १११, १५०, १८७, २०४
छाती का मांस फटना (उर : क्षत)	२९
छींकें व एलर्जी से जुकाम	२०२
जबड़ा बलिष्ठ बनाना	१०९
जलन (दाह)	२, ८५, १०१, १५२, २०५
जलना आग से	५९
जलन्धर	१३०
जहर चढ़ना या जहर खाना (देखिए विष-चिकित्सा) —	
ज्वर या बुखार —	
ज्वर	२२, ६२, ७३, ७९, ८६, १११, ११७, २०२, २१८, २१९
— सर्दी का बुखार (फ्लू)	१९, ७४, १११, १२४, १३८
— मौसमी बुखार	७५
— धीमा ज्वर	८६
— जीर्ण ज्वर (पुराना बुखार)	६२, ७४, ७८, ७९, ८६, १२५
— निमोनिया	४८, ७४, १११
— वायरल ज्वर	११७, २१९
— मोतीझरा (टायफाइड) से बचाव	११८, १३८
— मलेरिया ज्वर	२२, ७४, ७५, ७६, ७७, ८६, १११, ११७, २१८, २२७, २२८, २३०
— मलेरिया से बचाव	११७
— विषम ज्वर, एकांतर, तिजारी, चौथारी बुखार	७५

— कफ ज्वर	७४, ७९
— पित्त ज्वर	७४
— हर तरह का बुखार	६२, ७३, ७४, ७७, ७८, ७९, ८६, २०२
— ज्वर में पथ्यापथ्य	७७
— ज्वर उतारने के लिए	७४
— ज्वर, चेचक, खसरा की कमजोरी	५५, ७८
— ज्वर के बाद होठों का पकना व फटना	७८
— ज्वर और ज्वर के बाद भूख न लगना और अरुचि	७७
— यदि दूध हजम न होता तो	७८
— ज्वर में या ज्वर के बाद प्यास अधिक लगना	४८, ७८
— ज्वर में पेशाब की रुकावट	४८
— ज्वर से बचाव	१०८, १११, ११७
जिगर (यकृत) और तिल्ली (प्लीहा) की शिकायतें	३६, ३७, ३८, ५७, ७९, ८४, ८८, ८९, ९०, ९९, १०१, १०३, ११०, ११६, १३०, १३१, १४६, १४८, १५८, २२२
जीभ का मैलापन और सफेदी	४१
जीभ का फटना घान/चूना खाने से	१६
जुकाम व नज़ला	१९, २०, २१, २५, २६, २७, २८, ३८, ४९, ७९, ८५, १०३, १०६, १०८, १११, ११२, ११४, १४४, १९१, २०२, २०३, २२१
— नज़ला-जुकाम से बचाव	१०८, १११
— जन्मजात-जुकाम	८५
— सर्दी-जुकाम बार-बार होना, जुकाम की प्रवृत्ति	७९, ८५, १४२
— मौसम बदलते ही जुकाम की शिकायत	२५
— एलर्जी से जुकाम और छींकें एलर्जिक सर्दी-खांसी	२७, २०२, २०३

- साइनसाइटिस २७, ८५, १०१
- जुकाम में नाक बन्द २२
- जुकाम और बन्द गला २३
- सर्दी के कारण उत्पन्न रोग २०, २२, २८, १११
- ज्वर सहित जुकाम २१
- जोड़ों का दर्द व सूजन (सन्धिवात) ५५, ५६, ५७, ८५, १००, १०१, १४८, १४९, ११४, २१५, २२५
- टांसिल्ल २०, २१, १०१, १३२, १४२, १५०, १६२, २३०
- टांसिल्ल से बचाव १०१
- ठंड अधिक महसूस होना १४७
- डकार ३८, ४९, १८७, १८८
- डिप्रेशन ८१
- तपेदिक, फेफड़ों की टीबी. २९, ३०, १०४, ११२, ११३, १२०, १३३, १३८, १४५, १५०

त्वचा की शिकायतें —

- त्वचा का रंग निखारना २, ५, ७, १६, १४३, १५२, १५३, १५६, १५७, १५८, १५९, १६२, १६६
- त्वचा का कालापन दूर करना १५२, १५३, १५५, १५६, १५७, १५९, १६४, १६६
- घूप के कारण सांवली पड़ गयी त्वचा १५४, १५५
- त्वचा का खुर्दरापन १५५, १५६, १५८, १५९, १६०, १६६, १७१
- त्वचा की झुर्रियाँ १५४, १६२, १६३
- त्वचा के दाग-धब्बे, झाँड़ियाँ १५३, १५५, १५७, १५८, १५९, १६०, १६१, १६३, १६६
- त्वचा के रोमछिद्रों का मैल, छिद्र खोलना या त्वचा का मैल हटाना १५६, १५७, १६१, १६६

- त्वचा को लोमरहित बनाना १५३, १५६
- त्वचा स्निग्ध और मुलायम बनाने हेतु १६, १५६
- तैलीय त्वचा व त्वचा का चिकनापन १५३, १५४, १५५, १५९
- अत्यधिक तैलयुक्त त्वचा १५५
- शुष्क और रुखी त्वचा ५, १५५, १५६, १५९, १६०
- शीत ऋतु में त्वचा की खुश्की मिटाना १६, १५६, १५९
- त्वचा का फटना, हाथ-पैर की बिवाइयाँ, एडियों का फटना ८६, १६७
- तुतलाना एवं हकलाना ६६, ६७
- थकावट ३३, ९९, १३२, १३४, १४२, १४९
- थायरैड ग्रंथि का अतिस्त्राव ८१
- दर्द —
- रीढ़ की हड्डी का दर्द १३२, १४७
- जोड़ों का दर्द ५५, ५६, ५७, १००, १०१, १४८, १४९, २१४
- कमर का दर्द ५५, ५६, ५७, ८७, ११६, १३०, १३१, १३२
- पीठ का दर्द ५७, १३१, १३२
- नसों का दर्द ५७, ५८
- हाथ-पाँव का दर्द ४६, १३१, १५०, १७१
- जांघों का दर्द ५६, १३१, १५०
- पिण्डलियों का दर्द १३१, १३२
- गर्दन का दर्द १३२
- सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस १७१
- एडी का दर्द ५५, २२०
- सिर दर्द (देखिए सिर दर्द) —
- हर प्रकार का बदन दर्द ५७, ९९, १२५, १२७, १७१
- दमा (श्वास) २५, २६, २७, २८, २९, ८५, १०१, १०३, ११३, १२०, १३२, १३३, १४२, २०४, २२३, २२४

— साधारण दमा	२५, ११२
— बच्चों का दमा	२६, ८५
— दमा की स्वर-चिकित्सा	२७, २८
— दमा का दौरा पड़ना	११२
— दमा से बचाव	२९, ११४, १२०, १३८
दस्तें (अतिसार) प्रवाहिका	३८, ४२, ४३, ४४, ४५, ४६, ४९, १२४, १३०, १४५, १५२, २०६, २०७, २०८, २०९
— दस्त खूनी	४५, १३०, २०९
— दस्त पतलें	४४, २०७, २०८, २२४
— दस्त अनपचे भोजन की	१४९
— दस्त भोजन के तुरन्त बाद	३९, ४५, २०९, २३०
— मल बंधकर न आना	३७, ४२, ४४, ४५, ५६, १०१
दांतों के रोग	१४, १५, ८४, १०८, १०९, ११०, १७५, १७८, १९५, १९६, १९७, १९८, १९९
— दांत-रोगों से बचाव	१९८
— दांत दर्द	१४, १५, १०९, ११०, १७५, १७८, १९६, १९७, १९८
— पायरिया	१५, १०९, १७८, १९६, १९७, १९९
— दांतों का ठंडा, गर्म और खट्टा लगना	१९६
— दांतों का हिलना	१४, १५, १०९, १७८, १९७, १९८, १९९
— दांतों के कीड़े	१५, १०९, १९८
— दांतों का पीलापन	११०
— दांतों-मसूड़ों से खून आना	१५, १०९, ११०, १९६, १९८
— मसूड़ों की सूजन-टीस	१५, १९५, १९८
— दांत किटकिटाना व चबाना	४१
— तम्बाकू-जर्दा के सेवन से बिगड़े दांत	१७५

दाद, एक्जिमा (एक्जिमा, दाद, देखिए) —
दिमाग की कमजोरी (देखिए मस्तिष्क की कमजोरी) —

दिल की कमजोरी (देखिए हृदय रोग) —
दीर्घायु, शतायु और लम्बी आयु के लिए १००, १०३, ११३, १२०, १२७, १३५, १३९

दुष्प्रभाव (औषधियों का) १३३, ११९, १८६
दूषित जल से बचाव ३५, ११९

धूप की एलर्जी या दुष्प्रभाव १५४, १५५
नाक के रोग ३, १४, १०३, १०८, १११, ११४, १४७, १९१, १९५
नाक से खून बहना, नकसीर ३, १४, १०३, १४७, १९१, १९५, २३०

नशा-चिकित्सा १७३-१७८

नशा उतारना —

— शराब का	१७३
— भांग का	१७३, १७४
— अफीम का	१७४
— गांजा, चरस का	१७४
— हर प्रकार का नशा	१७५

नशा/आदत छुड़ाना —

— सिगरेट बीड़ी-तम्बाकू (धूम्रपान)	१७५, १७६, १७७
— अफीम	१७६, १७७
— शराब	१७७
— चाय	१७७
— हर प्रकार का नशा	१७७

नाखूनों की शिकायतें ६०, १५८, १६६, १६८, १६९

नाखूनों (गाल, होंठ, हथेलियाँ) की लाली बढ़ाना १५८, १६६, १६८, १६९

नाड़ी-शूल निवारक	१५१
नाड़ी शोधक	१३६
नाड़ी-बलदायक	१४४

नाभि का टलना या नाभि का दर्द	४८, १२९, १३०
नासूर	६५
— नासूर से बचाव	१५०
निमोनिया (फुफ्फुस प्रदाह)	४८, ७४, १११
नींद अधिक आना व सुस्ती	७९, ८०, १३३, १४२
नींद न आना, अनिद्रा	३१, ५०, ८०, ८१, ११०, ११४, ११५, १२०, १३४, १९९
नींद में पेशाब करने की आदत	४१, ६७, ६८, १४५, १७८
नेत्र रोग (देखिए आँखों के रोग) —	
पथरी (गुर्दे व मूत्राशय की)	८७, ८८, ८९, २२६
— गुर्दे की पथरी से बचाव	८८, ८९, ९०, १४६
पथरी (यकृत व पित्ताशय की)	८९, ९०
— पित्त-पथरी से बचाव	९०, १४६
पलकें तथा भौंहे काली, चमकीली व घनी बनाना	१६५
पसली का दर्द	२२, २४, २५, ८६, १११, ११६, १७७
पसली की सूजन	७९
पसीना अधिक आना	१५७
पसीना कम आना	२१, ७५
पसीना से तीव्र गन्ध आना	१५७
प्रमेह	४९, १३०
प्रोस्टेट (पौरुष ग्रंथि) का बढ़ना	६५, ८५, ११६
प्यास की अधिकता	३९, ४७, १५२
पाचन संस्थान की बीमारियाँ	१०३, १०४, १३९
पाचन शक्ति की कमजोरी	१३, २७, २८, ३८, ३९, ५५, ५६, ८४, ८६, १०३, १०४, ११५, ११८, १२०, १२४, १२९, १३१, १३३, १४६, १४८, १५२, १७५, १९९, २०७

पांव का खुर्दरापन व रूखापन	१०७, ११६, १६६, १७१
पांव का सूज जाना	११६, १७१
प्राणायाम	२८, १३५-१३९
पित्त विकार	११५, १२४, १४९, १५२
पिप्ती उछलना, छपाकी	६२, ६३, २३०
पीनस	११३
पीलिया, कामला, पांडु रोग	३४, ३५, ३६, ३७, ६४, १२५, १३३, १४९
— पीलिया से बचाव	११९, २२४
पेडू का भद्दापन व पेट का थुलथुलापन	१२९, १३०
पेचिश	३, ८, ४२, ४३, ४४, ४५, ४६, ५७, ८५, १०१, १३०, १५२, २०९
— मरोड	४३, ४५, ६६, १३०, १५२
— अल्सरेटिव कोलाइटिस	८५, १०१, १०२
— अमीबायोजिस	४५, ५७, १४३, २०९, २२२
— आंवयुक्त पेचिश	२०९
पेचिश पुरानी, संग्रहणी	४४, ४५, ४६, १४५
— संग्रहणी	४५, ४६
पेट के रोग	३, २७, २८, ४०, ५६, ६१, १०४, ११०, ११२, ११५, १२४, १३०, १३१, १४३, १४५, १४७, २०९, २१२, २२२
— पेट के रोगों से बचाव	११५
पेट-दर्द (उदरशूल)	३७, ३८, ३९, ४०, ४८, १२७, १३०, १५२, १८७, १८८
पेट से बदबूदार वायु निकलना	१४९
पेट में बाल चला गया हो	५८
पेशाब के रोग (देखिए मूत्र रोग) —	
पैरों के रोग	१३३, १३५
पैरों का दर्द	१३०, १३१, १३३, २२१
पैरों-हाथों का फटना और उनमें मैल भरना	१०८, ११६, १६६

पैर की एडियों, उंगलियों, अंगूठों, गिट्टों, नाखूनों,
घुटनों का भद्दापन ६०, १६६,
१६८, १६९

पोलियो और उससे बचाव ११६

फेफड़ों और श्वसन प्रणाली के रोग २१, २२,
२३, २४, २५, २६, २७, २८, २९,
३०, ३९, ८५, ८६, ८७, १०१, १०३,
१०४, ११०, १११, ११२, ११३,
१३०, १३२, १३३, १३७, १३८,
१३९, १४१, १४२, १४४, १४५,
१४६, १४७, १४८, १४९, १५०,
२०३, २०४, २१८, २२२, २२३

फेफड़ों की सूजन, फेफड़ों के पर्दे में पानी
भर जाना ८६, ८७

— प्लुरिसी के बचाव १३८

फेफड़ों की कमजोरी ११२, ११३, १३८, १४१,
१४४

फोड़े-फुन्सी ५९, ६०, ६१

बगलगंध ६१

बच्चेदानी में सूजन १०१

बच्चों तथा शिशुओं के रोग ६६-७३

— अपच, बदहजमी ६९, ७०, १५२

— अफारा, पेट फूलना ३९, ६७, १५२

— कब्ज ६८, ७०, १४८

— शिशु को कठिनाई से पाखना आना
६८

— गैस और पेट दर्द में 'हरड का
घासा' ६८

— पेट दर्द से बचाव ७१

— जिगर की खराबी ६८

— काली खांसी २६, ६७, २१८

— बच्चों की जुकाम-खांसी २६

— बच्चों की खांसी २३

— सर्दी-जुकाम २१, २२, २३, २५,
२६, ६८, २०३

— शिशु को सर्दी लगना २५, ६८

— बार-बार सर्दी-जुकाम होना २५,
१४२

— एलर्जिक सर्दी के साथ दमा-खांसी २७,
२०३

— बच्चों का दमा २४, २६, २७, २०३

— श्वास २५, २६

— बच्चों की पसली चलना २२, २५

— टॉसिलज बढना २१, १४२

— तुतलाना व हकलाना ६६, ६७

— दस्त, मरोड, पेचिश ४३, १५२,
२०८

— शिशु की हरी-पीली दस्ते ६८

— पानी जैसे पतले दस्त व पानी व
नमक की कमी होना
(डीहाइड्रेशन) ७२, ७३

— शिशु को अजीर्ण व बदहजमी के
दस्त ६९

— उल्टी-दस्त से बचाव ६७, ६९

— दांत कठिनाई से निकलना २६, ६९,
७०

— दांत किटकिताना, सोते समय
उछलना ४१

— दांत खराब होना १४२

— शिशु द्वारा माँ का दूध फेंकना या
दूध पीकर उल्टी कर देना ६८,
६९, १५२

— माँ का दूध अनुकूल न आना १५२

— पाचन शक्ति कमजोर होना ६७,
६८, ६९, ७०, १४२

— पेशाब नींद में करना ४१, ६७,
६८, १४५, १७८

— पैर में कांटा चुभना ५८

— मुख में छाले १७, ३९

— वमन, उल्टी ६८, ६९

— शारीरिक और मानसिक कमजोरी
१४३

— शिशु की रोग प्रतिरोधक शक्ति
बढाने के लिए ६८, ६९

- शिशु में कैल्शियम और लौह की कमी ६९, १४८
- शिशुओं की हड्डियाँ पुष्ट करने हेतु ६८
- शिशु को हिचकी २१०
- शिशुओं का सही पालन-पोषण ७२
- सूखा रोग, रिकेट्स १०१, १४८
- बवासीर (Piles) ५३, ५४, ६१, ६५, १०३, ११२, ११५, १२४, १३१, १४२, २१०, २११, २३०
- बवासीर से बचाव ५३, ११५
- खूनी बवासीर ५३, ५४, २१०, २११, २३०
- बवासीर के मस्से ५३
- बहरापन १४, १०७, १०८
- बालों (केशों) के रोग —**
- बाल अनावश्यक १५३, १५६
- बालों का समय से पहले सफेद होना या पकना ३, ४, ५, ७, ९८, १०३, १६९, १७०, २२१, २२२
- बालों का गिरना या झड़ना ४, ५, ६, १०५, १६९, १९२, २२२
- बाल घने करना ५, १६९, १७०
- गंजापन ५९
- बालों को चमकदार बनाना, कान्तिहीनता ५, ६, ७, १०५, १२०, १५६, १५७, १५८, १६९, १७०, १९२, २२४
- बाल मटियाले १६९
- छोटे चमकहीन मेंहदीनुमा बाल १९२
- बालों में चमक उत्पन्न करने के लिए अन्त में घोंना १७०
- लम्बे और रेशम से मुलायम करने हेतु ६, ७, १०५, १७०, १९२
- बाल में जूँ ६

- बालों में सीकरी, रुसी ५, ६, १५६, १५७, १७०, २२४
- बालतोड़ ६०, २२५
- बाला (नाहरू) ६३, ६४, १६६
- बाहें काली व कुरूप १६६
- बिन्दी का निशान १६५
- बिवाइयाँ ८६, १६७
- बुखार (देखिए ज्वर) —
- भूख न लगना २३, २७, ७७, १००, १२४, १२९, १३१, १४५, १५८, १७५, २२४
- अरुचि भोजन की ७, २३, ३८, ३९, ४०, ४४, ४७, ७७
- मन्दाग्नि (जठराग्नि वर्धक) २७, २९, ३८, ३९, ५६, १०१, १३०, १३२, १४६
- मधुमेह ३१, ५१, ५२, १००, १०१, १०२, १०३, १०४, ११२, ११६, १३०, १३४, १७१, २२३
- मधुमेह से बचाव १००
- मन नहीं लगना किसी काम में १४२
- मन की चंचलता, मन एकाग्र न होना २, ८०, ८१, १३३, १३५, १३७
- मरोड़ ४३, ४५, ६६, १३०, १५२
- महिलाओं की बीमारियाँ ८३, ८५, १०१, १०२, १०३, १३३, १७८
- मस्से, तिल व उभार १६७, १६८
- मस्तिष्क की कमजोरी १, २, ३, ९, ५५, ७९, ८१, ८३, १०५, १०८, १३७, १४२, १४४, १४९, १५२, १७२
- मस्तिष्क में ठंडक के लिए १०६, १५७, १७०
- मृगी-हिस्टीरिया १५१
- मानसिक रोग २, ७९, ८०, ८१, १२०, १३१, १३४, १३५, १३७, १४२, १४८, १९९
- मानसिक शक्तिवर्धक २, ८१, १२०, १३४, १३५, १४९, १५१, १५२

मानसिक तनाव, चिन्ता, एन्जाइटी, क्रोध आदि
८१, १३१, १३४, १३५, १३७, १४८,
१९९

मासिक (महवारी) की गडबड़ियाँ ५७, ८३,
१०१, १३३, १७८, २१२

माँ का दूध बढ़ाना, मातृ दुग्धवर्धक ६५,
६६, १०२

मांसपेशियों का दर्द व खिंचाव ५७, १००

— मांसपेशियों को सशक्त बनाना
१४५

मुख के रोग १५, १६, १७, १८, ३९, ८३,
१०९, १७८, १९९

— मुख के रोगों से बचाव ३९, १०९

मुख, जीभ एवं होठ के छाले १७, १८, ३९,
११२, १७८, २००

मुखपाक व मुख के घाव १८

मुख की दुर्गन्ध १५, १६, १७, १७८, १९९

मुख का स्वाद बिगड़ा हुआ १६

मुँह की सूजन १६८

मुहासे, कील-फुन्सियाँ १६, १७, १८, ६१,
१५५, १५७, १५८, १५९, १६०,
१६१, १६४, १८३, २००, २०१

— मुहासों से बचाव १६, १२४, १६१

— मुँहासों के दाग १६, १८, १५५,
१६०, २००, २०१

— बचाव १७

मूत्र (पेशाब) के रोग —

— मूत्र कम आना या नहीं उतरना ५०

— मूत्र का पीलापन ३५, ७९

— मूत्र में रुकावट, रूका हुआ मूत्र, पेशाब
खुलकर नहीं आना ५०, ५१,
८५, १४८

— मूत्र में जलन ४९, ५०, ८५, ८९,
१४९, १६८

— मूत्र कष्ट से उतरना ८५

— मूत्र बार-बार और अधिक आना,
बहुमूत्रता १४९

— मूत्र में यूरिक एसिड बनना ५७,
१४९

— मूत्र रोगों से बचाव ११६

मूत्राशय की कमजोरी १४८

मोटापा घटाना ५६, ५७, १२९, १३०,
१३१, १४३, २११, २१२, २२५

— पेट का मोटापा १२९, १३२

— पेड़ू का मोटापा १२९, १३०

— कमर का मोटापा १३१, १३२

— नितम्ब का मोटापा १३१

— पैर का मोटापा १३१

मोटापा बढ़ाना (देखिए वजन बढ़ाना) —

मोतियाबिन्द (देखिए, आँखों के रोग) —

यकृत के विकार (देखिए, जिगर और तिल्ली
की शिकायतें) —

रक्त-विकार ३२, ३४, ३९, ५३, ५५, ६२, ६६,
८३, ११५, ११६, ११९, १२०, १३५,
१३७, १३८, १४१, १४२, १४३,
१४६, १४७, १४८, १४९, १५२

— रक्त शोधक ३४, ५३, ५५, ६१,
६२, ८४, ११६, ११९, १२०,
१३५, १३७, १३८, १४१,
१४२, १४३, १४६, १४७,
१४८, १४९, १५२

रक्त की कमी (एनिमिया) (रक्तवर्धक) ५५,
६६, ८३, १०१, १२०, १३३, १४१,
१४२, १४४, १४५, १४७, १४८,
१४९, १५०, २२४

रक्तचाप उच्च ३०, ३१, ३२, ३३, ८५, ८९,
९२, १००, १०२, १०३, १०४, ११३,
१३४, १४८, १७१, २०६, २२३,
२२४, २३०

— उच्च रक्तचाप में पथ्य-अपथ्य ३२,
२३०

— बचाव १००

रक्तचाप निम्न २८, ३२, ३३, ३४, ८५, १००,
१४८, १७१, २०६, २३०

रक्तचाप उच्च व निम्न ३२, १००, १४८,
१७१, २०६

रक्तवाहिनियों के रोग (कठोर और तंग धमनियाँ आदि) ३०, ३१, ९३, ९४, १०१, १२०

रक्त का थक्का बनने से बचाव ३१, १२०

रक्त-संचालन की गड़बड़ियाँ ३०, ३१, ९४, १२०, १३१, १३३, १४७, १४९, १६३, १६९, १७१, २२०, २२१, २२२

रक्तपित्त, खून थूकना १२५

रक्तस्त्राव (देखिए खून बहना) —

रसायन १२०, १२४, १४४, १४७, १५१, १५६, २२२

रीढ़ की हड्डी (मेरुदण्ड) की गड़बड़ियाँ, लचीलापन बढ़ाना १३१, १३२, १७१, २२०

रोग निरोधक या प्रतिरोधक शक्ति (जीवनी शक्ति) बढ़ाना १२०, १२९, १३५, १७१, १७२, २२१

रोगों से बचाव ८३, ९२, १००, १०१, १०३-१२७, १४६, १७१, २२०, २२१

लकवा, पक्षाघात, अघरंग ११०, १७१

— लकवा से बचाव २२०

लू का असर दूर करने के लिए ११८, ११९

— लू से बचाव ११७, ११८, ११९

वजन घटाना (देखिए मोटापा घटाना)

वजन बढ़ाना (मांसवर्द्धक) ३०, १४१, १४३, १४४, १४५, १४६, १४९, १५०

वृद्धावस्था की व्याधियाँ (रोग) ३०, ५५, ६६, ८५, १००, १०८, ११९, १२०, १४२, १४९, २२५, २२६

— वृद्धावस्था के रोगों से बचाव ५५, १०७

— वृद्ध व्यक्तियों की खांसी ३०

— असमय वृद्धावस्था से बचाव १०३, १२४, १३१

वृद्धावस्था में युवा बना रहने, दीर्घजीवन तक यौवन बनाये रखने के लिए २९, ८३, ९८, १००, १०३, ११९, १२०, १२४, १४२, १४९, १६३

— सदा युवा रहने के लिए ३३, ११२, ११९, १२०, १३३

वात रोग (वायुप्रकोप, वात-विकार) ३९, ४०, ५८, ८८, ९९, १०१, १०३, १०४, ११६, १२४, १५१

— वात रोगों से बचाव ११६

विष-चिकित्सा १७९-१८६

जहरीले जीव-जन्तुओं के डंक मारने या काटने का इलाज

— मधुमक्खी के डंक मारने पर १७९, १८३

— ततैया या टाटिया, भिरड़ या बर् १७९, १८०, १८३

— मकड़ी का विष १८१

— छिपकली का विष १८१

— चूहे के काटने पर १८०

— नेवला के काटने पर १८०

— बिल्ली के काटने पर १८०

— बिच्छू के काटने पर ७, १७९, १८०, १८२, १८३, १८४, १८६

— कानखजूरा के चिपटने पर १८२, १८३

— सांप काटने पर १८४, १८५, १८६

— सांप काटे की प्राथमिक-चिकित्सा १८४, १८५

— बरसाती कीट अथवा जहरीले कीड़ों मकोड़ों के काटने पर १७९, १८०, १८१

— मच्छर काटने पर १८०

हर प्रकार का विष १७७, १८५, १८६

— संख्या १८६

— धतुरा १७३, १७४, १८५

विरेचन कराना १८६

वमन कराना १८६

विषैले प्रभाव या देह-विष को बाहर निकालना
 ३४, ५७, ६१, ११२, १२०, १३७,
 १४९, १७१, १८६, १८७
 वीर्य पुष्टि, धातु पौष्टिकता के लिए ४९, ६४,
 ८३, ११२, १४६, १४७, १५०
 वीर्य रक्षण ६४, ६५
 वीर्य वृद्धि, शुक्रवर्धक ६४, १४६, १४७
 वीर्य विकार ६४, ८३, १०३
 शक्तिवर्धक और टॉनिक्स (कमजोरी और
 शक्तिहीनता) २, ३९, ५५, ५६,
 ८३, ९७, १००, १०१, १०२, १११,
 ११२, १२०, १२४, १३१, १३८,
 १४१-१५२, १५८, १७१, २१५
 श्वसन-संस्थान के रोग २२, २३, २४, २५,
 २६, २७, २८, २९, ८५, १०१, ११०,
 १११, ११३, ११४, १३०, १३२,
 १३८, १४९
 — श्वास रोगों से बचाव १११, ११२,
 ११३, ११४, १३२, १३८
 श्वास नली में सूजन एवं दर्द (Bronchitis)
 २२, २३, २४, १०१, १०३, ११०,
 १११, १३२
 श्वेत प्रदर ५४, १०१, १७८
 श्वेतकुष्ठ, सफेद दाग ८५, १४९
 शिशु रोग (देखिए बच्चों के रोग) —
 शीघ्रपतन ६४
 संक्रामक बीमारियों के बचाव ११८
 — रोगाणुओं से संक्रमण २६, ६९, ८६,
 १०८, १४७, १४९
 संग्रहणी तथा पुरानी पेचिश ४४, ४५, ४६, १४५
 सन्तान सुन्दर व गौरवर्ण उत्पन्न करने के लिए
 २, ६६
 सर्वरोगनाशक २८, २९, ९८, ९९, १००,
 १२०, १२४, १२५, १२६, १३७,
 १३८, १४९, १५०, १७१, १७२,
 २२०, २२१, २२२, २२३
 समस्त रोगों से बचाव ८३, १११, १३१

सर्दी एलर्जिक के साथ दमा, खांसी २७,
 २०३
 सर्वाइकल स्पोडिलोसिस १७१, २२०
 स्तन अविकसित १३२, १६६
 स्नायु रोग १०१, १३४
 स्नायु एवं स्नायु-संस्थान की कमजोरी २,
 ७९, ८१, १२९, १३१, १३२, १३४,
 १३५, १५१, १७१
 स्मरण शक्ति की कमजोरी १, ९, ७९, ८१,
 ८५, १११, १३५, १४६, १५२
 स्वदेशी चिकित्सा के नियम xxxviii, xxxix
 स्वप्नदोष ४९, ६४, ६५, १३०, १३२, २१८
 स्वर चिकित्सा एवं स्वर बदलना २७, २८,
 ३३
 स्वरभंग ३, २०, २६
 स्वास्थ्य-रक्षा के स्वर्णिम नियम १३९
 स्लिप डिस्क १३०
 सायटिका (लंगडी का दर्द, गृध्रसी) १००,
 १३१, १३३
 — सायटिका से बचाव ११६, १७१,
 २१०
 सिर दर्द २, ३, ५, २२, २३, २७, ६४, ७९,
 ८३, ८५, १०३, १०५, ११०, ११५,
 १२०, १२५, १३२, १४८, १६४,
 १९१, २१९, २३०
 — आधे सिर का दर्द (आधासीसी,
 माइग्रेन) ३, २७, १३२, १९१,
 २३०
 नेत्रों के कारण सिरदर्द १६४
 सिर की खुजली ६, ६१, १०५, १७०
 सिर के फोड़े-फुन्सियाँ ५९, १७०
 सिर के रोगों से बचाव १०५
 सुस्ती, थकावट, नींद सी बनी रहना, (स्फूर्ति के
 लिए) ७९, ८०, ८१, ९७, ९८,
 १००, १०१, १११, १२४, १२९,
 १३१, १३७, १४१, १४७, २२२
 सूखा रोग (बच्चों का) १०१, १४८

सूजन (शोथ) अंगों की ५८, ५९, ६०, ९२,
१००, १०१, १०२, १२५, १४९,
१६८, १८३

सोरियेसिस ६१, ६२, २१६, २१७

सौन्दर्यवर्धक स्वदेशी प्रयोग १५३-१७२

हकलाना, तुतलाना १६, ६६, ६७

हड्डियों के रोग ५५, ५६, ६१, ८७, ११०,
१३१, १३२, १४९

हड्डियों के अन्दर की चिकनाई (मज्जा) की
कमी ५५, ८७, १२०, १३१

हथेलियों में सर्वरोगनिवारक और सौन्दर्यवर्धक
शक्ति १२६

हथेलिया हमेशा सख्त रहे, चूड़ियाँ न चढ़े
व हथेलियों का कड़ापन १६६

हरपीस जोस्टर १८१

हृदय रोग ३०, ३१, ३२, ३३, ९१-९५,
१०१, ११०, ११४, १२०, १३२,
१३४, १३८, १७१, १७२, २०४,
२०५

हृदयाघात, दिल का दौरा ९१, ९३, ९४, ९५,
१७१

हृदयशूल ४८, ९१, ९३, ९४, १३४, २०५

हृदय की धमनियों का संकरा और सख्त हो
जाना ३०, ९३, १२०

हृदय-बलदायक, दिल की कमजोरी २, ३०,
३३, ३४, ३९, ९१, १३८, १४४,
१४५

हृदय की तेज धड़कन ३०, ९१, ९५, १२८,
१५०, २०४, २०५

हृदय की घबराहट ९४, ९५, १३०, २०५

हृदय के लिए हितकारी ८६, ९२

हृदय-रोगों में वर्जित ९२

हृदय रोगों से बचाव (हार्ट फेल का भय न
होना) ३०, ३३, ९१, ९२, ११३,
११४, ११५, १२०

हरारत २१

हाथ-पांव में जलन १५२

हाथ-पांव, जंघाओं का दर्द एवं दुर्बलता ५६,
१५०

हाथ-पांव बर्फ की तरह ठंडा रहना एवं ठंड
अधिक महसूस करना १४७

हाथ-पैर फटने और उनमें मैल भरने की
शिकायत १६६

हाथ-पैरों का सुन्न पड़ जाना १००

हाथीपांव, श्लीपद १२५

हाथों का खुर्दरापन १५९

हानिकारक (अहितकारी) संयोग खाद्य-पदार्थों
के १२१

हिचकियाँ ४६, ४७, ४८, ५४, २१०

हितकारी संयोग खाद्य पदार्थों के १२१, १२२

हैजा ३८, ५४

— हैजा से बचाव ११७

होठों की खुश्की और फटना १०८, १०९,
१६५

होठों पर पपड़ी जमना १६६

होठों का कालापन १६६

क्षय, तपेदिक २९, ३०, ६१, १०४, ११३,
१२०, १३७, १३८

— क्षय की बीमारी से बचाव ११३,
१२०, १३८

त्रिदोषनाशक ३९, १६, १०३, ११६, १२०,
१२४, १४४

पाठकों के लिए महत्त्वपूर्ण सुझाव

१. स्वदेशी चिकित्सा प्रारम्भ करने से पहले पुस्तक के पृष्ठ XXXVIII पर दी गई "स्वेदशी-चिकित्सा करते समय नौ-सूत्रीय सावधानियाँ" अवश्य पढ़ें।
२. पुस्तक को आदि से अन्त तक एक बार ही नहीं, अनेक बार पढ़ें। इससे आपको जहाँ स्वदेशी-चिकित्सा पद्धति की आधारभूत जानकारी अधिक स्पष्ट और हृदयगम हो जायगी वहाँ आपको अपनी कई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का हल स्वतः मिल जायेगा।
३. स्वास्थ्य-रक्षा के पाँच स्वर्णिम नियम (पृष्ठ १३९ पर) व्यवहार में लाने की यथासम्भव चेष्टा करें।
४. विकल्प का अर्थ है एक नुस्खे का प्रयोग करने की स्थिति में न होने पर या उसके अनुकूल न जंचने पर उसके स्थान पर सुझावित दूसरा नुस्खा या इलाज। पुस्तक में एक इलाज के कुछ विकल्प और कुछ सहायक उपचार भी दिये गये हैं परन्तु इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि आप एक साथ सबके सब या बहुत सारे प्रयोग इकट्ठे कर डालें। यद्यपि इससे नुकसान नहीं होता परन्तु अच्छा तो यही रहेगा कि आप एक समय में एक प्रयोग एक-दो सहायक उपचार के साथ करके कुछ दिन देखें। साथ ही दिये गये 'विशेष' निर्देशों को ध्यान में रखें। एक प्रयोग से अभीष्ट लाभ न हो तो दूसरा प्रयोग करके देखें। सामग्री सही हो और ऊपर दिये गये सुझाव विवेक के साथ व्यवहार में लाए जाएँ तो कभी निराशा न होगी।

डॉ. अजीत मेहता द्वारा लिखित पुस्तकों की सूची

मूल्य

- | | | |
|--------------------------------|-------------------|-----------|
| १. स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार | (चतुर्थ संस्करण) | रु. ६०.०० |
| २. सूरज किरण चिकित्सा | (तृतीय संस्करण) | रु. ३०.०० |
| ३. अहिंसक चिकित्सा पद्धतियाँ | (द्वितीय संस्करण) | रु. ३०.०० |

(स्वर चिकित्सा, स्वमूत्र चिकित्सा, मुद्रा चिकित्सा, प्राणायाम-चिकित्सा सहित)

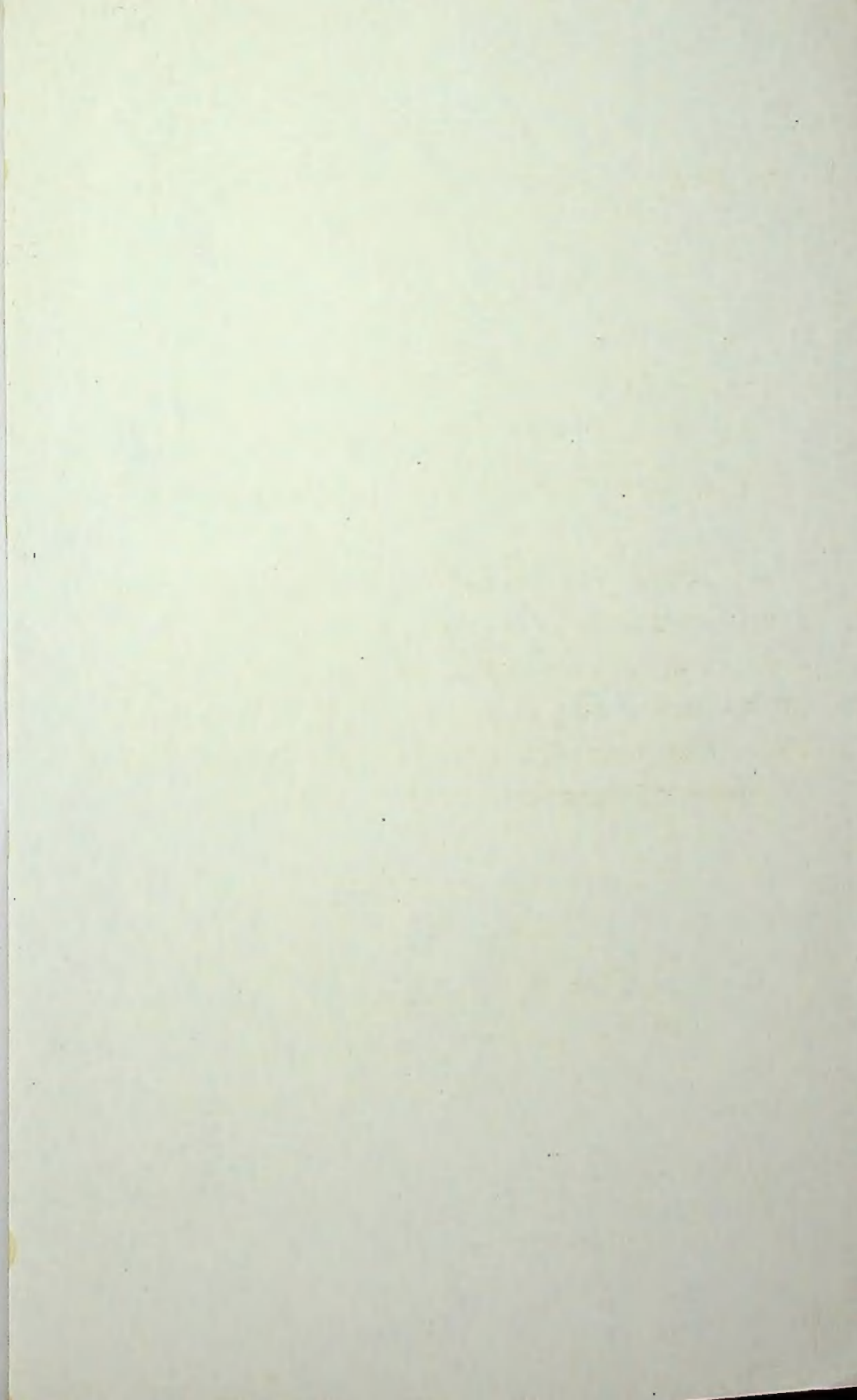
नोट :- उपरोक्त पुस्तक के सर्व अधिकार लेखक के अधीन सुरक्षित हैं जिनके उल्लंघन करने वाले को कठोर कानूनी कार्यवाही भुगतनी पड़ेगी। इन पुस्तकों के प्रकाशक और एकमात्र वितरक 'कल्याण चिकित्सा प्रकाशन' जयपुर है। अतः सभी ग्राहकों के हित में निवेदन है कि वे उपरोक्त पुस्तकें खरीदने के लिए प्रकाशक से सीधे सम्पर्क करें और आकर्षक कमीशन प्राप्त करें।

सम्पर्क करें :

कल्याण चिकित्सा प्रकाशन

१२००, चुरुकों का रास्ता (जयपुर बैंक गली)

चौड़ा रास्ता, जयपुर - ३०२००३



विशेष आकर्षण

- * लेखक के तीस साल से भी अधिक शोधपूर्ण अध्ययन, मनन, चिन्तन एवं अनुभवों का निचोड़।
- * ढेर सारे अपूर्ण और अव्यवहारिक नुस्खों के स्थान पर प्रायः एक रोग का प्रमुख और अचूक इलाज अपने वैकल्पिक इलाज और सहायक उपचार तथा आवश्यक हिदायतों के साथ प्रस्तुत।
- * तृतीय अध्याय— 'रोगों से बचाव' और चतुर्थ अध्याय— 'योगासन-प्राणायाम' अपने आप में अनमोल भेंट।
- * (1) शक्तिप्रदायक (Tonics) के विज्ञापनों के पीछे भागने और प्रमित होने वाले के लिए स्वदेशी शक्तिवर्धक औषधियों पर लिखा गया 'शक्तिप्रदायक' (Tonics) नामक पंचम अध्याय, (2) महिलाओं के सौंदर्य-वृद्धि और सौंदर्य रक्षा के लिए 'सौंदर्यवर्धक स्वदेशी प्रयोग' नामक छठा अध्याय, (3) नशा-मुक्ति, नशा-चिकित्सा, जहरीले जीव-जन्तुओं के काटने पर विष चिकित्सा आदि विषयों पर लिखा गया 'नशा-विष चिकित्सा' नामक सातवाँ अध्याय और (4) पुस्तक में दिए गए प्रयोगों से चमत्कारिक रूप से लाभान्वित होने वालों द्वारा प्राप्त अनुभवों के रूप में 'स्वदेशी चिकित्सा सार के अनुभव' नामक आठवाँ अध्याय एवं 'और नए अनुभव तथा नए प्रयोग' नामक नवमा अध्याय— सभी अध्याय आपको मन्त्र-मुग्ध किए बिना नहीं रहेंगे।
- * अपने ही देश के त्रिकालदर्शी ऋषि-महर्षियों, सूक्ष्मदर्शी आयुर्वेदाचार्यों, सेवाभावी महात्माओं और चिकित्सकों द्वारा जन-साधारण के कल्याण और आरोग्य के लिए आविष्कृत एवं विकसित, भारत के सर्वथा अनुकूल-एक भारतीय चिकित्सा पद्धति।
- * रोग को दबाने की बजाय जड़-मूल से नष्ट करने और पूर्ण आरोग्य प्रदान करने में सक्षम, शताब्दियों से निरन्तर प्रयुक्त, अनुभूत, विश्वसनीय, जानी एवं परखी स्वदेशी औषधियाँ।
- * घर और आसपास में सस्ती और सहज उपलब्ध, खाने-पीने और रोजमर्रा काम में ली जाने वाली सामग्री से घर बैठे औषधि तैयार कर सकने योग्य होने के कारण, साधारण व्यक्ति को अस्पतालों व डॉक्टरों के चक्करों, विभिन्न डॉक्टरी जाँच एवं अनावश्यक परीक्षणों तथा अनेकानेक परेशानियों से बचाने वाली जन-हितकारी पुस्तक।
- * सरल भाषा में आरोग्य और जीने की सही राह दिखाने वाली, अविस्मरणीय उपहार स्वरूप देने योग्य एक अत्यन्त साफ-सुथरी पुस्तक।



हर घर में रखने योग्य और हर पुस्तकालय में संग्रहणीय।

